

«Успех приходит к тому,  
кто ведает о могуществе мысли и  
правильно направляет ее энергию».

Эндрю Корнеги

---

# Сан Лайт

---

# ЭНЕРГИЯ

# МЫСЛИ

---

ИСКУССТВО  
СОЗИДАТЕЛЬНОГО МЫШЛЕНИЯ

Благодаря этой уникальной системе,  
соединяющей методы практической  
психологии и внутренней алхимии,  
вы быстро обретете изобилие,  
радость и успех



## Отзывы

«Книги Сан Лайта помогли многим людям стать мастером жизни».

Уильям Стэнли, издатель журнала  
«Практическая психология»

«В его книгах вдохновение и тайна, простота и бесконечная глубина, практическое знание и возвышенная поэзия».

Эрик МакНайт, доктор философии, автор книги «Сознание атома»

«Книги Сан Лайта приносят удачу. Это с уверенностью подтверждают многие мои партнеры».

Рик Беккет, директор кинокомпании  
«Universal Pictures»

«В этой книге раскрывается эффективная система созидательного мышления, необходимая тем, кто стремится к полноценной во всех отношениях жизни».

Сильвия Льюис, президент организации  
«New vision Trust»

«Учебник чудес».

Поль Леферье, режиссер и писатель

«Просветление в вас, изобилие в вас, исцеление в вас. Никто, кроме вас самих, не может помешать вам насладиться этим. Таков призыв Сан Лайта».

Ли Эдванс, автор курса «Психология успеха»

«Он пробуждает от сна и помогает избавиться от деструктивных программ».

Журнал «Hit»

## *Книги Сан Лайта*

Вирусы сознания\*  
Космическая энергия изобилия\*  
Искусство управлять судьбой\*  
Психотехники успеха\*  
Завещание царя Соломона\*  
Формулы денег\*  
Энергия мысли\*  
Библия счастья\*  
Любовь, жизнь, просветление\*  
Динамические медитации  
Книга Преображения\*  
(или 365 ступеней к победе)  
Метаэкономика  
Искусство аффирмаций  
Бесконечная сила  
Мистерия Изобилия  
Библейские коды процветания\*

\* Эти книги издаются или готовятся к изданию.  
Вы можете заказать их, написав по e-mail:  
[editwbb@yahoo.com](mailto:editwbb@yahoo.com)

*«Метапсихология»*

*Сан Лайт*

# **ЭНЕРГИЯ МЫСЛИ**

*ИСКУССТВО СОЗИДАТЕЛЬНОГО  
МЫШЛЕНИЯ*

Издательство  
«Невская перспектива»  
С.-Петербург  
2004

В книге представлены принципы и методы созидательного мышления, благодаря которым вы можете преобразить свою жизнь и быстро достичь поразительных результатов во всех своих начинаниях. Мысль — это огромная сила, с ее помощью созданы все окружающие вас богатства цивилизации. Управление мыслью принесет вам удачу, процветание и гармонию, а также позволит насладиться творчеством в области величайшего искусства — искусства жизни.

Материалы и психотехники, данные в книге, являются составной частью курса «Алхимия Изобилия», использующего новейшие достижения практической психологии и знания посвященческих традиций, проверенные веками.

ISBN 5-94974-025-4

*Все права защищены*

© Издательство «Невская перспектива», 2004.

© Издательство А. Голода, 2004.

Copyright © by Sun Light, 2000.

# СОДЕРЖАНИЕ

<i>Мысли и ум .....</i>	7
<i>Искусство жизненного серфинга .....</i>	11
<i>Встреча с собой .....</i>	17
<i>Вам принадлежат только иллюзии .....</i>	18
<i>Упражнение “Пространства мысли” .....</i>	22
<i>Преображение ума в чистый кристалл .....</i>	29
<i>Зеркало ума .....</i>	32
<i>Все самоценно .....</i>	34
<i>Мысли— облака в небе сознания .....</i>	35
<i>Почему ум всегда напряжен .....</i>	38
<i>Упражнение “От внешнего к внутреннему” .....</i>	41
<i>Энергия бездействия .....</i>	42
<i>Вещь— это мысль, мысль— это вещь .....</i>	44
<i>Упражнение “Благословение” .....</i>	46
<i>Противоядие негативным мыслям .....</i>	47
<i>Упражнение “Огненная роза” .....</i>	49
<i>Мысль быстрее света .....</i>	50
<i>Секрет позитивного мышления .....</i>	52
<i>Упражнение “Взгляд просветления” .....</i>	55
<i>Избавление от искажений .....</i>	57
<i>Хаос мира— проекция ума .....</i>	64
<i>Счастье только в настоящем .....</i>	71
<i>Упражнение “Успех” .....</i>	74
<i>Существуют— не существуя, знают— не зная.....</i>	76

<i>Высшая математика просветления</i>	79
<i>Сон и познание реальностей</i>	88
<i>Медитация — это дверь к сверхсознанию</i>	103
<i>Созидание через воображение</i>	107
<i>Упражнение “Река сознания”</i>	113
<i>Человек как нейрокомпьютер</i>	116
<i>Препятствия к сосредоточению</i>	123
<i>Ум действует как магнит</i>	125
<i>Управление мыслью</i>	129
<i>Ум — друг, и ум — враг</i>	131
<i>Мысли — как птицы</i>	134
<i>Упражнение “Дыхание и мысль”</i>	135
<i>Мысли — ваши дети</i>	137
<i>Психические вирусы</i>	139
<i>Хранилище мыслей</i>	141
<i>Подобное притягивает подобное</i>	143
<i>Техника созидающего мышления</i>	147
<i>Мысли преображают мир</i>	150
<i>Об авторе</i>	155

## Мысли и ум

Чтобы понять природу созидающей мысли, следует избавится от неправильных концепций ума. В первую очередь поймите, ум это не вещь, но событие. Вещь субстанциональна, событие — это просто процесс, явление. Вещь подобна камню, событие подобно волне: оно экзистенциально, но не материально. Это просто взаимодействие между ветром и океаном. Это первое, что нужно понять. Ум не вещественен, он может исчезнуть, не оставляя ни единого следа позади. Когда волна исчезает в океане, что остается позади? Ничего, не остается даже следа. Поэтому просветленные говорят, что ум подобен птице, которая при полете в небе не оставляет даже следа.

Ум это только процесс. На самом деле, ум не существует, существуют только мысли, и мысли движутся так быстро, что вы думаете и чувствуете, что здесь что-то постоянно существует. Приходит одна мысль, вторая, третья, и они продолжают приходить. Промежуток между ними так мал, что вы не можете видеть никакого пробела между одной мыслью и другой. Существуют мысли, но нет ума, подобно тому, как есть электроны, но нет материи. Мысли — электроны ума. Это похоже на толпу. С одной сторо-

ны толпа существует, с другой нет; существуют только индивидуальности. Но когда много индивидуальностей собираются вместе, возникает ощущение того, что они одно целое. Индивидуальности это электроны нации, сообщества, толпы. Мысли существуют, ум не существует. Ум это просто внешнее проявление массы мыслей. И когда вы смотрите глубже в ум, он исчезает. Когда ум исчезает, многие проблемы немедленно разрешаются.

Вы немедленно приходите к знанию того, что мысли похожи на облака — они приходят и уходят — а вы есть небо. Когда нет ума, то сразу появляется ощущение, что вы больше не вовлечены в мысли. Существуют мысли, которые проходят сквозь вас, как облака проходят по небу, или ветер проходит сквозь деревья. Мысли проходят сквозь вас, и они могут пройти, потому что вы — огромная пустота. Нет никаких помех, нет никаких препятствий. Нет никаких стен, чтобы воспрепятствовать им. Вы не ограниченное явление. Ваше небо безгранично открыто; мысли приходят и уходят. И если вы начали чувствовать, что мысли приходят и уходят, то вы наблюдатель, свидетель. Ум находится под контролем. По-другому ум нельзя взять под контроль. Во-первых, потому что его нет, как вы можете контролировать его?

Во-вторых, кто будет контролировать его? Если кто-то контролирует ум, тогда это будет только часть, фрагмент ума, который контролирует другой фрагмент ума. Ум невозможно контролировать таким образом. Его нет, и нет никого, кто может контролировать его. Он может смотреть, но не может контролировать. Но сам взгляд является контролем, само явление наблюдения, свидетельствования, становится контролем, потому что ум исчезает. Подобно тому, как темной ночью вы быстро бежите, так как боитесь, что кто-то преследует вас, но этот кто-то не что иное, как ваша тень. Чем быстрее вы бежите, тем быстрее движется за вами тень. От нее нельзя скрыться убегая и нельзя контролировать. Лучше внимательнее посмотрите на тень, и она исчезнет как факт бытия. Тени не существует; это только отсутствие света. Когда вы сидите в молчании, когда вы отрешенно смотрите в ум, ум просто исчезает. Мысли будут оставаться, но вы не найдете ума. И когда ум пропадает, становится возможным новое переживание: вы можете видеть, что мысли не ваши.

Конечно, они приходят, иногда они некоторое время отдыхают в вас, и затем они уходят. Вы можете быть местом отдыха, но они не берут в вас начало. Наблюдали ли вы когда-нибудь, чтобы хоть одна мысль воз-

никла из вас? Запишите хотя бы одну мысль, возникшую из вашей сущности. Мысли всегда приходят извне. Они не принадлежат вам. Неукорененные, бездомные, они парят. Иногда они отдыхают в вас, вот и все. Подобно облакам, отдыхающим на вершине холма, они будут двигаться сами по себе. Вам не нужно ничего делать. Если вы просто наблюдаете, контроль достигнут. В древнем даосском трактате “Шу-цзин” говорится: “Если мудрец не сможет контролировать мысли, он станет безумцем. Если же безумец начнет контролировать свои мысли — он станет мудрецом”.

Слово “контроль” не очень подходит, в словах всегда какое-то лукавство. Слова принадлежат уму, миру мыслей. Слова не могут быть очень проникающими; они поверхностны. Слово “контроль” не подходит, потому что нет никого, кто контролирует, и нет никого, кто находится под контролем. Но все-таки слова помогают вам понять определенные вещи, которые произошли. Внезапно вы стали хозяином. Мысли существуют, но теперь они уже не ваши хозяева. Они не могут с вами ничего сделать; они просто приходят и уходят.

Вы остаетесь незатронутыми подобно цветку лотоса под дождем: капли воды падают на лепестки, но они постоянно со-

скальзывают, лепестки даже не затронуты. Будьте как лотос, вот и все. Оставайтесь незатронутым, и вы будете все держать под контролем. Жить, оставаясь незатронутым, вот кредо мастера игры.

### **Искусство жизненного серфинга**

Ум подобен волнам, волнению. Когда океан тих и спокоен, незатронут — нет волн, нет волнения. Если океан взволнован порывом сильного ветра, тогда возникают огромные волны, и вся поверхность превращается в хаос. Все это метафоры, предназначенные для того, чтобы помочь вам понять определенное внутреннее качество, которое не может быть выражено словами.

Ум — это волнение сознания, точно так же, как взволнован океан, в котором возникают волны. Вошло что-то чужеродное, и возникает хаос. Но хаос всегда на поверхности. В глубине нет волн. Они не могут возникнуть в глубине, потому что туда не может проникнуть ветер. Если вы движетесь внутрь, вы достигнете контроля. Все искусство жизни — это не что иное, как центрирование, движение к центру, укоренение в нем, пребывание в нем. И отсюда меняется вся перспектива, все восприятие. Волны могут оставаться, но они не достигают вас. И в этом состоянии вы можете видеть, что они

не принадлежат вам; это просто конфликт, возникший на поверхности, с чем-то чужеродным. И когда вы смотрите из центра, постепенно конфликт прекращается. Постепенно вы расслабляетесь. Постепенно вы принимаете, что, конечно, ветер сильный, волны будут возникать, но вы не потревожены. В них нет ничего плохого. Проблема возникает потому, что вы тоже на поверхности. Вы — маленькая лодка на поверхности; сильный ветер приходит, и возникает прилив, и океан сходит с ума. Вы в опасности. В любой момент волны могут перевернуть вашу маленькую лодку. В любой момент может наступить смерть. Как вы можете сохранить контроль? Если вы начали бороться с волнами, вы потерпите поражение. Борьба не поможет. Вы должны будете принять волны.

На самом деле, если вы можете принять волны и позволить своей лодке, какой бы она ни была маленькой, двигаться вместе с ними, а не наперекор им, тогда опасности не будет. В этом значение слов “свободный и естественный”. Волны существуют; вы просто доверяете им. Вы просто позволяете себе двигаться вместе с ними, а не наперекор им. Вы становитесь их частью. Тогда приходит ощущение необычайного счастья. В этом и состоит все искусство жизни, искусство жиз-

ненного серфинга: двигаться вместе с волнами, не наперекор им; двигаться вместе с ними настолько полно, что вы становитесь неотличимыми от них. Серфинг может стать великой медитацией. Он может дать вам проблески внутреннего мира, потому что это не борьба, это отпущение. Вы узнаете даже то, что волнами можно наслаждаться — и вы можете узнать это, когда смотрите на все явление из центра.

Если вы достигли центра, вы начинаете наслаждаться всем, что происходит на поверхности. Поэтому все дело в том, чтобы не бороться на поверхности, но войти в центр. Тогда обретается контроль, это тот контроль, который не был навязан, контроль, который случается спонтанно, когда вы центрированы. Центрирование в сознании позволит вам выбирать поистине сози-дательные мысли и претворять их.

Настоящее счастье существует в центре и в перспективе, которая исходит из центра. Когда вы в центре, вы смотрите на свою собственную поверхность. Все меняется, потому что ваша перспектива нова. Внезапно вы оказываетесь в состоянии контроля. На самом деле вы в состоянии контроля настолько, что можете оставить поверхность неконтролируемой. Это тонкое явление. Вы обладаете таким сильным контролем, на-

столько укоренены, не беспокоитесь о поверхности, что, в действительности, вы хотели бы, чтобы были волны, и прилив, и шторм. Это прекрасно, это дает энергию. Это сила. Здесь не о чем беспокоиться. Только слабые беспокоятся о мыслях. Только слабые беспокоятся об уме. Сильные люди просто принимают все и становятся от этого богаче.

В уме нет ничего плохого, в мыслях нет ничего плохого. Если есть что-то плохое, это остается на поверхности, потому что тогда вы не знаете целого, и страдаете без необходимости из-за части, частичного восприятия. Необходимо восприятие целого. Это возможно только из центра, потому что из центра вы можете смотреть вокруг во всех измерениях, во всех направлениях — на всю периферию своего бытия. И она огромна. На самом деле, это то же самое, что и периферия существования. Когда вы центрированы, постепенно вы будете становиться все шире и шире, все больше и больше. И это закончится тем, что вы станете вселенной, не менее.

Ум подобен пыли, которую путешественник собирает на своих одеждах. Вы были путешественником, все путешествовали миллионы жизней, и никогда не принимали ванну. Собралось много пыли, естественно. В

этом нет ничего плохого; так и должно быть. Но вы думаете, что эти слои — ваша личность. Вы стали отождествляться с ними, вы жили с этими слоями пыли так долго, что они кажутся вам вашей кожей. Вы стали отождествлять себя с ними. Ум это прошлое, воспоминание, пыль. Она собралась на каждом. Если вы путешествовали, вы покрылись пылью. Но не нужно отождествлять себя с ней, не нужно становиться с ней одним целым. Если вы становитесь с ней одним целым, тогда вы попадете в беду, потому что вы не пыль, вы сознание. Когда человек умирает, что происходит? — пыль превращается в пыль. Если вы просто пыль, тогда все обратиться в пыль, ничего не останется позади. Но разве вы только пыль, слои пыли, или внутри вас есть что-то, что вовсе не является пылью, вовсе не принадлежит земле? Это ваше сознание, ваша осознанность. Осознанность — это ваше существо, сознание — это ваше существо, и пыль, которую ваше сознание собирает вокруг себя, это и есть ваш ум.

Есть два способа избавиться от пыли. Обычный способ — это постирать свою одежду, хорошенько потереть свое тело. Но эти методы не так уж действенны. Как бы вы ни чистили свои одежды, они стали настолько грязными, что это бесполезно. Вы не може-

те их вычистить. Наоборот, что бы вы ни делали, это сделает их только еще более грязными.

Второй — это просто сбросить одежду. Она не может быть выстирана. Выйдите точно так же, как змей выходит из своей старой кожи, даже не оглядывайтесь назад. Именно это и есть метапсихология: как избавиться от личностей. Эти личности есть одежда.

Слово “личность” очень интересно. Оно произошло от греческого корня “личина”. Это значит маска, которую актеры использовали, играя древние греческие драмы, для того чтобы спрятать свое лицо. Эта маска называется личиной, и отсюда у вас есть личность. Личность это маска, не вы. Личность — это фальшивое лицо, которое нужно для того, чтобы показывать его другим. И в течение многих жизней и многих опытов вы создали много личностей. Вы слишком часто их использовали, и из-за этого подлинное лицо совершенно потеряно. Вы не знаете, каково ваше подлинное лицо. Вы обманываете других и стали жертвой своего собственного обмана.

Отбросьте все личности, потому что, если вы цепляетесь за личность, вы останетесь на поверхности.

## **Встреча с собой**

Ум — это прошлое, это накопленные программы поведения и реагирования, хранящиеся в памяти, в некотором смысле, это весь накопленный опыт: все, что вы сделали, все, о чем вы думали, все, чего вы желали, все, о чем вы мечтали — все, все ваше прошлое, ваша память. Память есть ум. И до тех пор пока вы не избавитесь от памяти, вы не сможете контролировать ум.

Как избавиться от воспоминаний? — наблюдайте их, будьте их свидетелями. И всегда помните: это случилось с вами, но это не вы. Конечно, вы были рождены в определенной семье, но это не вы; это случилось с вами. Это случай, который произошел вне вас. Конечно, кто-то дал вам имя. Оно приносит пользу, но имя — это не вы. Конечно, у вас есть тело, но тело — это не вы. Тело это просто дом, внутри которого вам случилось находиться. И тело было дано вам родителями. Это — подарок, но не вы. Наблюдайте и различайте. Продолжайте различать, и наступит момент, когда вы уничтожите все, чем вы не являетесь. Внезапно, в таком состоянии вы впервые встретитесь со своей сущностью лицом к лицу, вы встретитесь со своим собственным бытием. Впервые вы

встречаетесь с самими собой, и эта встреча становится основой счастья.

Осталось только то, что не может быть отброшено. Это метод древних провидцев. Если действовать так постоянно, наступает момент, когда остается только свидетель, и от свидетеля вы не можете отказаться. Это последний слой вашего бытия, самая его сердцевина. Вы не можете отрицать его, потому что, кто будет отказываться от него? Теперь не существует двух, только один. Тогда деятельность ума находится под контролем — и вы спокойны.

Обычно же вы пытаетесь заставить себя быть спокойными снаружи и думаете, что, если вы успокоитесь снаружи, внутренне вы также станете спокойным. Вы просто не понимаете науку спокойствия. Если вы спокойны внутри, это переполнит вас и выльется наружу. Периферия следует за центром, но вы не можете сделать так, чтобы центр следовал за периферией — это невозможно. Поэтому всегда помните, что весь духовный поиск происходит от внутреннего к внешнему, но не наоборот.

### **Вам принадлежат только иллюзии**

Ум это память; он подобен компьютеру. Если быть точным, это биокомпьютер. Он накапливает все то, что пережито, познано.

В течение многих жизней, в течение миллионов переживаний ум накапливает память. В нем хранятся многие миллионы воспоминаний. Это огромное хранилище. В нем хранятся все переживания ваших прошлых жизни. Психологи говорят, что за секунду ум накапливает миллионы бит информации — без вашего ведома ум продолжает функционировать. Даже тогда, когда вы спите, воспоминания формируются.

Вы можете не помнить этого утром, потому что вы не были в сознании, но вы можете вспомнить это, находясь в состоянии глубокого гипноза. В состоянии глубокого гипноза вы можете вспомнить все, что переживали, — и свои прошлые жизни также. Пространство ума действительно обширно. Эти воспоминания хороши, если вы можете использовать их, но эти воспоминания опасны, если они начинают использовать вас. Чистый ум — это тот ум, который является хозяином своих собственных воспоминаний. Нечистый ум это тот ум, который постоянно находится под впечатлением воспоминаний. Когда вы смотрите на факт, вы можете смотреть, не истолковывая его. Тогда сознание находится в прямом контакте с реальностью. Или вы можете смотреть через ум, через толкования. Тогда вы не находитесь в контакте с реальностью.

Ум хорош как инструмент, но если ум становится хозяином и сознание подавлено умом, тогда реальность также будет подавлена умом. Тогда вы живете в иллюзии. Только тогда факт реален, если вы видите его прямо, непосредственно, без ума и памяти, входящей в него. Иначе это становится толкованием. А все толкования фальшивы, потому что все толкования перегружены вашим прошлым опытом.

Вы не можете видеть то, что не состроено с вашим прошлым опытом, но ваш прошлый опыт — это не все. Жизнь больше, чем ваш прошлый опыт. Каким бы вместительным ни был ум, это только крошечная часть вас и всего существование. Известное очень мало; неизвестное — безгранично. Когда вы пытаетесь познать неизвестное посредством известного, вы упускаете суть. Это иллюзия. Когда вы пытаетесь понять неизвестное посредством неизвестного, которое внутри вас, это открытие.

Все кажется правдой, если это соответствует вашему прошлому опыту. Если же не соответствует, это кажется ложью. Вы не можете поверить в изобилие и счастье, потому что это не соответствует вашему прошлому опыту. Вы не можете поверить в медитацию, потому что вы всегда жили в суетном мире, и вы знаете только реальность враждебного

к вам мира, реальность расчетливого ума, реальность бессмысленной жизни. Вы ничего не знаете о праздновании — чистом, простом, вообще не имеющем причины.

Вы не можете слушать из-за своей памяти; вы не можете видеть из-за памяти; вы не можете поверить в возможность мира в душе из-за своей памяти. Память входит в вас — ваше прошлое, ваши знания, то, чему вы научились, ваш опыт — и они окрашивают реальность. Мир не иллюзия, но когда вы интерпретируете, вы живете в иллюзорном мире. Древние мудрецы называют мир майей, иллюзией. “Истинная сущность вещей — глубочайшая иллюзия”, — вторил им Ф. Ницше. Но они не имеют в виду тот мир, который здесь, они просто имеют в виду мир, который внутри вас, мир ваших интерпретаций. Мир не нереален. Это высшая реальность. Но мир, который вы создали посредством своего ума и памяти, в котором живете, который окружает вас подобно атмосфере... и вы движетесь вместе с ним и в нем. Куда бы вы ни шли, вы берете его с собой. Это ваша аура, ваши очки, и через них вы смотрите на мир. Тогда все, на что вы смотрите, это не факт, это интерпретация.

Когда вы достигаете неомраченного прозрения, когда память очищена, тогда созна-

ние, та его часть, что обычно занята умствованием, способна видеть истинную природу вещей без искажений. Интерпретация — это искажение. Когда вы интерпретируете, реальность утрачивается. Когда вы смотрите без интерпретаций, реальность здесь, и всегда была здесь. Реальность присутствует каждый момент. Как может быть иначе? Реальность означает то, что реально. Она не сдвигается со своего места ни на единое мгновение. Вы просто живете в своих интерпретациях и создаете свой собственный мир. Реальность одинакова для всех, иллюзия принадлежит только вам.

### **Упражнение “Пространства мысли”**

Это эффективная техника для развития осознания разнообразных пространств ума. Она повышает качество восприятия и особенно полезно для того, кто хочет избавиться от дурных привычек, зависимости, болезненных привязанностей, чувства обиды, депрессии. Но в таком случае ее нужно повторять снова и снова, пока эти программы не будут нейтрализованы в вашей психике.

Принцип этой техники до удивления прост: *смотрите вокруг, мысленно отмечайте точки и быстро переводите внимание с одной точки на другую*. Важно точно отмечать точки, а не просто рассеянно осмат-

риваться. Если вы в помещении, то обратите особое внимание на точку углов комнаты. Даже когда вы бодры и бдительны и делаете все хорошо, это упражнение немного улучшит ваше восприятие. Комната станет немного светлее, улучшится ваше состояние, и немного прояснится в голове. Достигнув подобного улучшения, подтвердите сами себе, что упражнение завершено.

Если вы выполните его, когда вы устали и ваши мысли туманны, то эффект бывает просто потрясающим. Если вы, например, наполовину сонный, а вам нужно быть бодрым, начните отмечать в комнате точные места, и вдруг вы полностью проснетесь. Или вы плохо себя чувствуете и делаете это упражнение, — вдруг вы как бы приходите в себя и чувствуете новые силы. Это очень важно, так как показывает вам, что вы можете управлять своим психическим состоянием. Вам нужно часто использовать это упражнение, пока не станет привычкой выполнять его машинально, как только вы попадаете в туманное состояние. Это будет гарантией того, что вы используете его в те моменты, когда вы только наполовину в сознании или даже спите.

Для того чтобы всесторонне изучить эту технику, вам нужно ее реально выполнять, а не просто читать о ней. Так что начните

это прямо сейчас, пусть даже она кажется вам слишком тривиальной. Просто оглядитесь вокруг, отмечая точные точки до тех пор, пока ваши восприятия немного не прояснятся. Если вы уже бодры и чувствуете себя хорошо, все равно можно его выполнить.

Для того чтобы хорошо овладеть этим упражнением, выполняйте его много раз в течение нескольких дней, делайте его в свободные моменты времени дома и на работе, или даже на прогулке или в поездке. Когда вы пребываете в хорошем состоянии, оно может показаться обманчиво простым и быстрым. Но вы будете удивлены, сколько силы воли оно требует, когда вы “не в своей тарелке”. Научитесь делать его до того, как оно понадобится вам в какой-то опасной или критической ситуации. В посвященной традиции этот процесс называется точкой отсчета, так как он помогает сориентироваться и определить, где вы находитесь.

Существует мастерский вариант исполнения на этом уровне. Визуализируйте, как отмеченные вами точки соединены светящимися нитями. Визуализируйте себя находящимся в этом светящемся пространстве, состоящем из лучей внимания, токов мыслей, лучезарных нитей.

### *Мысленный вариант*

Это первый шаг к действиям без тела. На самом деле это такой же процесс, как и описанный выше, только вы выполняете его с закрытыми глазами. Начните с вышеописанного процесса активизации внимания, сидя в удобном положении. После того, как ваши восприятия прояснятся, закройте глаза и делайте то же самое, осматривая комнату мысленным взором. Не надо постоянно открывать глаза и исправлять свои восприятия. Не обесценивайте свои способности только из-за того, что вы не всегда видите реальные вещи. Вначале вам откроется много воображаемых образов, перемешанных с реальными вещами. Но постепенно, продолжая использовать процесс, вы почувствуете проблески реального восприятия. Не слишком усердствуйте с этим упражнением в самом начале. Просто делайте его, принимая любые небольшие успехи, и не особенно расстраивайтесь при их отсутствии. Просто осматривайтесь и отмечайте вещи, несмотря на любые помехи. Кто-то может не видеть ничего, кроме тумана, но просто помечать точные точки в тумане, затем помечать вещи, которые могут быть в тумане, а затем начинает видеть реальные вещи за туманом. Представьте, что точки, которыми вы обозначаете пространство, светящиеся.

## *Применение процесса активизации внимания к телу*

Это упражнение полезно для ускорения лечения, облегчения боли и улучшения контроля над телом в целом. Это простая процедура отметки точек тела. Просто закройте глаза и мысленно касайтесь точек своего тела, пытаясь рассматривать эти области, но не слишком беспокойтесь о том, есть какое-то визуальное восприятие или нет. Достаточно просто слегка ощущать эти области, но все-таки старайтесь добиться хотя бы небольшого визуального восприятия внутри тела. Лучше всего поочередно обращать внимание на левую и правую стороны тела и двигаться вверх и вниз вдоль нервных каналов от мозга к самым удаленным точкам. Если вы хотите проработать проблемы с головой, спиной или животом, то также используйте вариант с попеременной отметкой точек головы и живота (брюшного мозга), так как они находятся на противоположных концах мощного нервного канала. Заметьте, что вы — это не ваш мозг. Но мозг — это огромная панель переключателей, немного похожая на “компьютер”, который используется духом.

Ваш обычный образ действий — управлять мозгом (это похоже на набор команд на компьютере), и позволять мозгу управлять вашим телом. Но вы способны установ-

ливать прямой контакт с телом и управлять им напрямую. Данный процесс улучшает эту способность. Вы как бы отключаете автопилот и ведете самолет вручную. Мудрый человек делает все необходимое, чтобы уметь подменить автопилот в случае затруднений или опасности.

Вы также можете касаться своего тела (чередуя стороны) пальцем или кончиком карандаша, помогающим сосредоточить внимание, а затем смотреть на это место (с закрытыми глазами) изнутри. Когда вы встречаете боль лицом к лицу, принимаете ее и подтверждаете, то она часто немного остывает. Кроме того, мысленное касание поощряет тело направить в эту область поток целительных сил, а не избегать ее. Теперь просто сделайте простое упражнение, отмечайте точки тела, попаременно с левой и правой стороны. Начните с головы и переходите вдоль нервных каналов к рукам и пальцам, вплоть до кончика каждого пальца. Затем опять начните с головы, и переходите вниз по спине до пальцев ног. Затем, начиная с головы, пройдите по передней части тела, вплоть до области гениталий. Затем проработайте любые другие области, которые вас интересуют. Потом все повторите, и так до тех пор, пока не появится ощущение внутреннего пространства.

## *Мастерский курс*

Можно отмечать вещи, которые вам нравятся. Можно отмечать вещи, которые безопасны для рассматривания. Можно отмечать точками: явления, происходящие в социальном поле, состояния психики, визуализировать точки в мире элементарных частиц, нейронов мозга.

Возможны многие другие варианты. Любые из них можно делать как объективно — с помощью глаз, так и в уме — с закрытыми глазами. И не ограничивайтесь только тем, что находится близко от вашего тела. Например, можно закрыть глаза и представить, что вы смотрите сверху на город или сельскую местность, и отмечать или находить вещи, на которые безопасно смотреть, и так далее. Еще можно использовать более объемные пространства вместо точек и проникать в предметы. Но большие объемы могут очень легко стать нереальными, так что сосредоточивайтесь на работе с точками. Если вы все же попробуете это с большими областями и они окажутся слишком нереальными или не будут давать особых результатов, то снова начните отмечать конкретные точки. По мере вашего продвижения вы, естественно, будете охватывать все большие объемы пространства, когда вы обращаете свое внимание на вещи. Когда вы тренируетесь со-

средоточивать свое внимание на конкретных точках, пойдите дальше и сделайте эти точки больше, но так, чтобы вы чувствовали удобство. Но основа этих упражнений — это интенсивность и точность сосредоточения.

Так, шаг за шагом, вы осознаете пространство мысли, научитесь насыщать его энергией, узнаете его свойства и топографию.

### **Преображение ума в чистый кристалл**

Когда деятельность ума находится под контролем, ум становится подобным чистому кристаллу... Когда устанавливается полное спокойствие и вы центрированы внутри, просто наблюдаете все, что происходит. Птицы поют, вы услышите звук; по дороге происходит движение, вы услышите шум. Точно так же существует и внутреннее движение ума — слова, мысли, внутренние диалоги. Вы будете слышать, как ум движется, но вы сидите в молчании, ничего не делая. Вы просто невозмутимо смотрите. Вы не беспокоитесь о том, правильно или неправильно поступаете. Приходят мысли или нет, вам все равно. Вы ни за них, ни против них. Вы просто сидите, а движение ума продолжается. Вы можете сидеть, оставаясь совершенно бесстрастным, но это будет трудно и на это потребуется время. Внезапно дистанция меж-

ду вами и вашим умом станет огромной. Ди-  
станция говорит о том, что в этот момент  
вы находитесь в центре. Вы можете упасть  
внутрь, и тотчас невозмутимость, полная  
невозмутимости окружит вас. В этой невоз-  
мутимости вы остаетесь незатронутым умом.  
Вы становитесь хозяином.

Возникает определенный порядок. Ум  
становится подобным чистому кристаллу...  
Все помехи, беспорядок, перекрестные по-  
токи мыслей, все это упорядочилось. Очень  
трудно понять, что весь беспорядок возни-  
кает потому, что вы находитесь на перифе-  
рии. И вы, в своей мудрости, пытаетесь  
упорядочить беспорядок, оставаясь здесь на  
периферии.

Есть прекрасное предание, отражающее  
природу ума. Будда шел по дороге в полдень.  
Было очень жарко, и ему захотелось пить.  
Он сказал своему ученику Ананде: "Верни-  
сий назад. Всего лишь две или три мили назад  
мы перешли через небольшой ручей. Прине-  
си мне немного воды". И Ананда пошел к  
ручью. Но когда он достиг ручья, ему было  
трудно набрать воды, поскольку его пере-  
ехало несколько воловых упряжек. Вся муть  
со дна всплыла на поверхность. Вода была  
непригодна для питья.

Ананда вошел в ручей и попытался сде-  
лать так, чтобы все осело и вода бы вновь

стала чистой. Он сделал ее еще более грязной. “Что делать?” Он вернулся назад и сказал: “Вода непригодна для питья. Я знаю, что впереди будет река. Я пойду и принесу воду оттуда”. Но Будда настаивал: “Возвращайся назад. Я хочу воды из этого ручья”. Неохотно, он вернулся назад. И внезапно он понял, в чем смысл настойчивости Будды: к тому времени, когда он достиг источника, половина грязи снова осела на дно. Никто не пытался сделать так, чтобы она осела, она осела сама по себе.

Затем он сел под деревом и наблюдал, как течет ручей. Он ждал и наблюдал, и ничего не делал. Вскоре вода стала кристально чистой. Опавшие листья исчезли, и грязь снова осела на дно. Вернувшись, он поставил сосуд с водой к ногам Будды и сказал: “Я понимаю, именно это я делал со своим умом всю свою жизнь. Теперь я буду просто сидеть под деревом и позволю ручью ума течь, пусть все осядет само собой. Теперь я не буду прыгать в ручей и пытаться сделать так, чтобы все осело на дно, пытаться привести все в порядок”.

Никто не может привести ум в порядок. Само привнесение порядка создает хаос. Если вы можете наблюдать и ждать, и равнодушно смотреть, все упорядочивается само собой. Существует определенный закон: нич-

то не может оставаться неупорядоченным долго. Вы должны помнить об этом законе. Он — одна из самых главных основ, ничто не может пребывать в состоянии беспорядка долго, потому что состояние беспорядка неестественно. Поэтому неестественное может происходить лишь некоторое время, но не может оставаться навсегда. Со своей спешкой, со своим нетерпением вы можете сделать так, что все станет еще хуже.

Природе чужд хаос. Природа любит порядок. Вся природа выступает за порядок, поэтому хаос может присутствовать только в качестве временного состояния. Если вы можете понять это, тогда не делайте ничего с умом. Позвольте этому безумному уму быть самому по себе. Вы просто наблюдаете. Не уделяйте ему слишком много внимания. Помните, есть разница между наблюдением и вниманием. Когда вы уделяете внимание, вы тоже заинтересованы. Когда вы просто смотрите, вы равнодушны.

### Зеркало ума

Когда ум совершенно ясен, приведен в порядок, больше нет беспорядка и ничто не находится во взвешенном состоянии, в нем отражаются три вещи. Ум становится зеркалом, трехмерным зеркалом. Отражается внешний мир — мир объектов. Отражается внут-

ренний мир — мир субъективности, сознания. Отражаются отношения между ними. Из-за того, что вы слишком часто вмешиваетесь в ум, появляются искажения. Что такое искажение? Ум — простой механизм. Он подобен глазам; вы смотрите посредством своих глаз, и мир отражается. Но глаза обладают только одним измерением: они могут отражать только мир, они не могут отражать вас. Ум это и есть то самое трехмерное видение, очень глубокое. Обычно он искажает. Всегда, когда вы видите нечто, если вы не отделены от ума, оно будет искажаться. Вы будете видеть что-то еще. Вы будете смотреть, обладая представлениями, и ваши представления будут проецироваться на то, что вы видите.

Африканцы думают, что тонкие губы — это не красиво, а толстые — красиво. Во многих африканских племенах люди всевозможными средствами делают свои губы все более и более толстыми, особенно женщины, потому что толстые губы считаются красивыми; таково их представление. Если девочка родилась с тонкими губами, она чувствует себя неполноценной. В Индии любят тонкие губы. Если они немного толще, чем следует, вы считаетесь уродливым. Эти представления находятся внутри ума. Все эти представления становятся настолько глубо-

ко укорененными, что они искажают ваше видение реальных фактов. Ни тонкие губы, ни толстые губы не могут быть ни красивыми, ни уродливыми. Красивое и уродливое — это факт искажения. Это ваши представления, которые вы смешиваете с реальностью.

### Все самоценно

В мире реальности ничто не является более ценным или менее ценным. Идея ценности привнесена умом. Ничто не является красивым, ничто не является уродливым. Вещи такие, какие они есть. Но когда вы находитесь на поверхности и смешиваете факты с представлениями, вы как бы начинаете говорить: “Это мое представление о прекрасном. Это мое представление об истине, о добрe”, — и тогда все искажается. Когда вы движетесь к центру и ум оставлен в одиночестве, вы из центра наблюдаете ум и больше не отождествляете с ним. Постепенно все представления исчезают. Ум становится кристально чистым. И в зеркале, в трехмерном зеркале ума, отражается весь мир: познаваемое, познающий и познание, объект, субъект и восприятие; воспринимающий, восприятие и воспринятое.

Вначале ученик не способен выявить различия между настоящими знаниями, зна-

ниями, основывающимися на словах, и знаниями, основывающимися на рассуждениях или чувственном восприятии.

Реальное знание — это знание, которое случается, когда ум вообще не искажает, когда ум полностью исчез. Он стал таким прозрачным, что есть ли он здесь или его нет, не важно. В половинчатом состоянии ученик находится в очень глубоком смущении. Смущение приходит потому, что что-то из реального, что-то из его знания, которое он накопил в прошлом: из слов, писаний, учений, также присутствует. Что-то, исходящее из него самого, рассуждает, что правильно и что неправильно, что истинно и что неистинно, и какая-то информация поступает от его органов чувств — глаз, ушей, носа — и все смешиивается в фантасмагорическую картину. В этом состоянии любой может сойти с ума.

### **Мысли — облака в небе сознания**

Мысли существуют отдельно от вас, они не едины с вашей природой, они приходят и уходят, а вы остаетесь, продолжаетесь. Вы как небо, оно не приходит и не уходит, оно все время здесь. Облака приходят и уходят, они временное явление, они не вечны. Даже если вы будете пытаться удержать мысль, долго вам это не удастся, она должна уйти,

она имеет свое собственное рождение и смерть. Мысли не ваши, они не принадлежат вам. Они приходят как посетители, гости, но они не являются хозяевами. Загляните глубже, и тогда вы станете хозяином, а мысли будут гостями. Как гости, они прекрасны, но, если вы совершенно забудете, что вы хозяин, хозяевами станут они; тогда вы пропали, и это есть ад. Вы хозяин дома, и дом принадлежит вам, а гости стали хозяевами. Принимайте их, заботьтесь о них, но не отождествляйте себя с ними, иначе они станут хозяевами. Ум становится проблемой, потому что вы настолько глубоко впустили в себя мысли, что совершенно забыли о дистанции, забыли, что они посетители, которые приходят и уходят, всегда помните о том, что неизменно: а это ваша природа. Всегда будьте внимательны к тому, что не приходит и не уходит — как небо.

Анализируя свои мысли, мы думаем “это мои мысли”. Но действительно ли они ваши? Они все заимствованы, они все извне. Даже если вы не знаете источник, из которого пришла мысль, она все равно не ваша. Только внутреннее безмолвие является вашим. Вы родились с ним, и вы умрете с ним. Мысли были даны вам; вы были приучены к ним. Если вы мусульманин, вы имеете один набор мыслей; если коммунист, то другой на-

бор мыслей. Они были вложены в вас. Толпа мыслей пришла к вам, она собралась вокруг вас, но она не принадлежит вам. И если вы почувствуете, что ни одна из мыслей не является вашей, тогда вы сможете отбросить ум. Если вы ощущаете “это — мое”, вы чувствуете привязанность. Тогда мысль пускает в вас корни. Ощущение “мое” порождает привязанности. Вы можете сражаться за свои мысли, вы можете стать мучеником во имя своих мыслей, вы можете убить за свои мысли. А мысли не ваши. Сознание ваше, а мысли не ваши. Если мысли не являются вашими, то ничто не имеет значения, потому что все внешнее — это тоже мысли.

Птица влетает в дом через одну дверь и вылетает через другую: точно так же мысль входит в вас и выходит из вас. Вы настаиваете на том, что мысли ваши. Более того, вы защищаете свои мысли, вы говорите: это моя мысль, это верно. Вы обсуждаете ее и спорите о ней, вы пытаетесь доказать, что это ваша мысль. Ни одна мысль не является вашей, ни одна мысль не является оригинальной, все мысли заимствованы и они не новы не только потому, что миллионы людей до вас выражали подобные мысли. Мысль, как и всякая вещь, находится вне вас.

Мысли плывут как облака в небе. Они приходят и уходят. Но вы отождествляете

с ними. По поводу каждого облака вы говорите: “Это мое облако”. И эти мысли составляют вашу собственную правоту, вашу точку зрения, вашу идеологию, ваше мировоззрение. И облака меняются, но не меняется ваше цепляние, ваше отождествление.

Мысли приходят только как званые гости. Они никогда не приходят незваными, помните это. Иногда вы думаете: “Я никогда не приглашал эту мысль”, но вы, должно быть, ошибаетесь. Как-то, когда-то — возможно, вы о ней совершенно забыли — вы, должно быть, пригласили ее. Мысли никогда не приходят неприглашенными. Сначала вы приглашаете их; только тогда они приходят. Но если вы не сотрудничаете, постепенно, они забывают о вас, они не приходят к вам. И когда мысли перестают приходить сами по себе, это показатель хорошего контроля над умом.

### **Почему ум всегда напряжен**

Ум всегда в глубоком напряжении, он в постоянной тревоге. Но из-за повседневных беспокойств, трудностей большинство людей не замечает этой глубинной тревоги. Что же это за тревога? Откуда она? Первое, ум подобен мосту через бездну — он соединяет жизнь и смерть, тело и дух, видимое и не-

видимое, вечное и временное. Ум находится между двумя противоположностями. Как будто бы вы стоите в двух лодках, которые движутся в противоположных направлениях. От этого конфликт.

Второе, ум — не субстанция, не предмет, это процесс, он постоянно улавливает мысли, сортирует их, обрабатывает информацию, поступающую через органы чувств. Процесс не может быть спокойным. Процесс — это всегда движение, напряжение. Поэтому вы всегда делаете что-то, вы не можете без занятий. Если вы сидите и молчите, то вы начинаете осознавать весь этот напряженный процесс, происходящий внутри. Каждый пытается найти спасение от этого напряжения, хочется забыться. И поэтому обращаются к алкоголю, наркотикам, музыке, телевидению, сексу. Это постоянное бегство существует из-за процесса мышления.

Многие, начав медитировать, становятся более напряженными, на них обрушаются мысли, образы, о которых они раньше и не подозревали. Однако это происходит не из-за медитации. Мысли окружают вас все время. Но если энергия не растрачивается на мышление, на внутренние диалоги, то может произойти чудо, вы можете превзойти ум, обусловленный прошлым.

Третье, ум напряжен также из-за того,

что он стар, он состоит из прошлого, а жизнь всегда нова и свежа. Ум не может меняться так быстро, как жизнь. Ум цепляется за прошлое, а все меняется каждое мгновение. Ум ортодоксален, а жизнь не ортодоксальна.

Поэтому ум нельзя успокоить, избавить от напряжения, тревоги. Это его суть. Как можно поймать ветер? Как можно успокоить волны на море? И если ум владеет вами, то это болезнь. Мудрый исследует пространства ума только для того, чтобы найти выход из них. Он хочет выйти из этой пещеры. Современные психологи и психоаналитики пытаются обустроить пещеру, приспособиться к ней. Но мудрый хочет одного — выбраться из нее и оказаться под огромным бескрайним небом чистого сознания. Что происходит, когда вы выходите за пределы ума? Ум остается тем же, но вы становитесь уже другим, вы видели, что находится за пределами пещеры — вы видели солнце, облака, бездонную синь неба. Это воздействие бесконечного делает вас сознательным человеком, и теперь вы можете вернуться в пещеру. Она перестает быть тюрьмой и может быть даже чем-то полезной. Теперь вы хозяин в ней, и вы знаете, что снаружи — небо и бесконечность. И вы понимаете, что даже эта пещера — часть бесконечности.

Итак, не отождествлять себя с умом —

это главное. И тогда не будет отождествления с тревогами, беспокойствами и разочарованиями.

### **Упражнение “От внешнего к внутреннему”**

В течение недели наблюдайте, как ваши жесты связаны с состоянием ума, как действует телесная релаксация на умиротворение ума. С помощью физических упражнений научитесь избавляться от психического возбуждения. Когда вы познаете, как тело поглощает лишнюю энергию мысли, вы сможете совершать и обратное — трансформировать энергию тела в энергию мысли.

Учиться управлять своими мыслями надо начинать с повседневных мелочей. Только так можно развить психические способности, которые позволяют впоследствии приручить огромные силы. Пока человек не научится осознавать себя в самых малых делах, он не сможет побороть свою ненависть, злобу, презрительность, зависть, мстительность... Если бы вы, например, обратили внимание на свою манеру есть, то заметили бы, что не способны даже владеть своими руками. Вы сидите и неосознанно трогаете то вилку, то мните салфетку, то крошите хлеб. Для начала научитесь держать свои руки в покое. Как вы думаете обрести власть над силами, стоящими много выше вас, если вам еще не

удается контролировать самые пустяковые жесты? Вы хотите заниматься великими делами? Что ж, начните с малых, так как именно малое способно однажды сдвинуть с места большое.

Своими мыслями и чувствами человек воздействует на свою систему желез, и если его организм страдает или выздоравливает, растет или прекращает расти, худеет или толстеет, то не только эндокринные железы за все это ответственны.

### **Энергия бездействия**

Вашему бессознательному нужна какая-нибудь деятельность, иначе оно уступит место сознательному. Учителя буддизма утверждают, что человек, который сможет присидеть, ничего не делая, шесть часов, становится просветленным. Но на самом деле шесть часов это много, хватит и шести минут. Хватит и шести секунд, если вы пробудете в абсолютном бездействии. Когда вы не заняты в бессознательных процессах, вся ваша энергия становится сознанием, и происходит освобождение громадной энергии.

Ваша энергия направлена на занятость, ваш ум думает, тело работает, вы заняты. Вся ваша энергия направлена на деятельность и рассеивается в этом мире. Когда вы думаете, вы рассеиваете энергию, потому что каж-

дой мысли нужна энергия. Вы постоянно думаете и просто теряете зря энергию. Деятельность нуждается в энергии, и ваша энергия постоянно рассеивается. Вы протекаете как решето. Поэтому вы чувствуете себя таким слабым, подавленным, разбитым и беспомощным. Это бессилие кажется вам беспомощностью. Но вы всемогущи и должны чувствовать свою силу. Внутри вас существуют источники неистощимой энергии, связанной с космическим источником, но вы ее активно рассеиваете.

Если ваша мысль остановится хотя бы на мгновение и прекратится всякая деятельность и внутри и снаружи, и вы, став похожим на статую, прекратите всякое движение тела и ума, тогда в вас освобождается громадная энергия. Куда она уйдет? Когда деятельности нет, она не может выйти наружу. Вы превращаетесь в столп энергии, в энергетическое пламя. Все внутри начинает светиться и становится сознательным. Все ваше существо наполняется светом.

Если вы внезапно очнетесь посреди своей лучезарности, то почувствуете безмятежность, которую никогда еще не чувствовали. Вы впадете в безмолвие, окажетесь в своем внутреннем существе и это будет настолько неожиданным, что вы начнете осознавать происходящее.

## **Вещь — это мысль, мысль — это вещь**

Когда-то Эйнштейн сказал, что чем глубже наука проникает в материю, тем больше убеждается, что, вещи — это мысли. Эйнштейн, возможно, прав, что вещи все больше и больше становятся похожи на мысли, чем глубже вы проникаете в них, но с другой стороны я бы хотел вам сказать, что, если вы проникнете глубже в себя, мысли будут все больше и больше походить на вещи. В действительности это два очень схожих понятия: вещь — это мысль, а мысль — это вещь. Вы можете отбросить мысль как вещь. Вы можете ударить кого-то по голове мыслью, как предметом. Вы можете исцелить мыслью как лекарством. Вы можете убить человека мыслью как кинжалом. Вы можете отдать свою мысль как дар или как заразу. Мысли — это вещи, они являются силой, но они не принадлежат вам. Они приходят к вам, остаются на время в вас, а затем покидают вас.

Вся вселенная наполнена мыслями, энергиями и вещами. Вещи — это физическая часть мыслей, а мысли — это ментальная сторона вещей. Благодаря этому принципу происходят многие чудеса. Если человек постоянно думает о вас и вашем благополучии, то это случится, потому что он на-

правляет на вас силу мысли. Вот почему благословение полезно и необходимо. Если вы можете получить благословение достигшего человека, то благословение сбудется — потому что человек, который никогда не пользуется мыслью, аккумулирует энергию мысли, и то, что он говорит, сбывается.

Во всех восточных традициях, прежде чем человек начинает изучать состояние “отсутствия ума”, его обучают, как избавиться от негативности, потому что, если вы достигнете состояния “отсутствия ума”, сохранив негативное отношение, вы станете опасной силой. Прежде чем достигнуть этого состояния, необходимо стать абсолютно положительным. В этом заключается все различие между черной и белой магией.

Черная магия — это не что иное, как действия человека, который аккумулировал энергию мысли, не отбросив предварительно свою негативность, а белая магия — это действия человека, который собрал много энергии мысли, но базировал все существование на позитивном отношении. Та же энергия с отрицательным знаком становится черной, а с положительным — белой. Мысль — это великая сила, это вещь. Это третье озарение. Это нужно понять и наблюдать внутри самого себя. Иногда случается, что вы видите, как материализуется ваша мысль,

но из-за неведения вы считаете это совпадением. В действительности не существует такой вещи, как совпадение, все имеет свою причину. Ваши мысли создают мир вокруг вас. Ваши мысли вещественны, будьте осторожны с ними. Обращайтесь с ними бережно. Если вы не будете осознавать этого, вы будете причинять страдания и себе и другим, что вы уже и делали. И запомните, когда вы причиняете страдания другим, даже не осознавая этого, в это же время вы причиняете страдание самому себе, потому что мысль — это обюдоострый меч. Если вы раните кого-то, это одновременно ранит и вас.

### **Упражнение “Благословение”**

К скромному вселенная скрупа. К щедрому вселенная щедра. Вселенная одинаково воспринимает щедрость, проявленную на ментальном плане и физическом. Прямо сейчас начните использовать свой ум для своего блага. Представьте близкого вам человека и осыпьте его всевозможными дарами, сказочными богатствами. Будьте изобретательны в преподнесении даров. Не скупитесь. Исполните его мечты. Благословляйте всех людей, всех существ.

Практикуйте это радостное упражнение как можно чаще. Проявите царскую щедрость

хотя бы в уме. И вы быстро почувствуете, как в вашей жизни проявляется щедрость вселенной.

### **Противоядие негативным мыслям**

Мысли вещественны и они обладают большой силой. С мыслью выбрасывается энергия — и вы постоянно это делаете. Ваш ум болтает. Вы бесполезно расточаете энергию. Вы разрушаете людей вокруг себя; вы разрушаете себя. Многое случается из-за вас. Мир, это громадная виртуальная сеть, и человечество становится с каждым днем все более несчастным, потому что на земле появляется все больше и больше людей, которые излучают все больше и больше негативных мыслей.

Если мы оглянемся назад, то обнаружим, что мир был более спокойным, безмятежным. Во времена Будды мир был очень-очень спокойным и естественным. Почему? Во-первых, население было небольшим. И люди не были склонны слишком много мыслить, они скорее были склонны чувствовать; люди предпочитали молиться и медитировать, нежели размышлять. Утро они начинали с молитвы, и свой день они заканчивали молитвой. А в течение всего дня, когда выдавалась свободная минута, они молились про себя. Что такое молитва? Молиться —

это посыпать благословение всем; молиться — это сострадать со всеми. Молиться — это значит создавать противоядие негативным мыслям, молитва — это позитивность. Мысли обладают силой, с ним нужно обращаться осторожно.

Обычно, не осознавая, вы думаете о чем угодно. Трудно найти человека, который бы в мыслях не совершал убийства; трудно найти человека, который не совершал бы самых разнообразных грехов и преступлений в уме. А потом вдруг они случаются. Запомните, что вы, возможно, и не убьете никого, но ваше постоянное думание об убийстве может создать ситуацию, в которой человек будет убит. Кто-то воспримет вашу мысль, потому что вокруг очень много слабых людей, а мысли, как вода, текут вниз. Если вы о чем-то подобном постоянно думаете, то кто-нибудь послабее может воспринять вашу мысль и убьет человека. Вот почему те, кто знает внутреннюю природу человека, говорят, что все ответственны за то, что случается на Земле. За то, что происходит в мире ответственны не только президенты, но и все, кто мыслит. Единственно, кто не может быть ответственен, это тот, кто освободился от ума. Все остальные ответственны за все, что происходит.

Исследования, проведенные в Вели-

кобритании, показали: онкологические больные с внутренней установкой на выздоровление и волей к жизни надолго переживают своих пессимистично настроенных товарищей по несчастью. И что еще важно — не только продолжительность их жизни увеличивается, но и сама жизнь становится более полноценной и приносит радость. Оказывается, лучшие в мире лекарства и самые искусные врачи не в силах помочь больному, который не верит в выздоровление. Направление мыслей больного — главный фактор выздоровления, который определяет лечение.

### **Упражнение “Огненная роза”**

Эта древняя техника позволяет быстро избавится от деструктивных мыслей.

#### **1. Полностью расслабьтесь.**

Лежа на кровати, прикройте глаза и расслабьте лицо, шею, плечи, спину, руки и ноги. Устраните все умственные и мышечные зажимы, дышите медленно и спокойно. Получите удовольствие от расслабления, дайте уйти всем своим мыслям, заботам и планам. Если вы только что проснулись, этого должно быть достаточно для расслабления. Если нет — попробуйте применить любую из описанных методик расслабления.

## **2. Визуализируйте пламя в розе.**

Как только почувствуете себя полностью расслабленным, представьте в области сердца прекрасный цветок розы с мягкими, нежно-розовыми лепестками. В центре розы представьте красновато-оранжевое пламя, более яркое по краям, чем в середине. Постарайтесь увидеть его как можно отчетливее. Мягко сосредоточьтесь на верхушке пламени и продолжайте визуализацию, сколько можете.

## **3. Наблюдайте за своими видениями.**

Наблюдайте, как взаимодействуют с образом пламени в розе другие образы, возникающие в вашем уме. Не пытайтесь обдумывать, интерпретировать или проявлять интерес к какому-либо из них, при любых обстоятельствах продолжайте визуализацию.

## **4. Слейтесь с воображаемым образом и со сновидением.**

Созерцайте пламя в розе, пока не почувствуете, что этот образ и ваше сознание слились воедино.

### **Мысль быстрее света**

Если Земля — это ад, то вы являетесь его создателем и участником. Не перекладывайте ответственность на других, вы тоже ответственны, это коллективное явление. Бо-

лезнь может вспыхнуть в любом месте, взрыв может произойти за тысячу миль от нас — это не имеет значения, потому что мысль не пространственное явление, ей не нужно пространство. Вот почему мысли путешествуют быстрее всего, даже быстрее света, потому что свету необходимо пространство. Вы находитесь в Париже и думаете о чем-нибудь, а это происходит в Америке. Как возможно обвинить вас в этом? Ни один суд не может вас наказать, но в высочайшем суде Бытия вы будете наказаны, вы уже сейчас получаете наказание. Вот почему вы так несчастны.

Люди часто жалуются на судьбу: “Мы никому ничего не делали плохого, и все же мы так несчастны”. Возможно, вы не делаете ничего, но возможно, вы что-то думаете — но думать, это более утонченный, более непредсказуемый процесс, чем делание. Человек может воздержаться от поступка, но он не может воздержаться от мыслей. Каждый уязвим для мысли.

Недумание — это обязательное условие, если вы хотите освободиться от греха, освободиться от преступления, освободиться от всего того, что происходит вокруг вас — вот в чем заключается природа Будды. Будда — это человек, который живет “за пределами ума”, вот почему он ни за что не ответственен. На Востоке говорят, что такой человек

не создает карму. Он не создает оков на будущее, он живет, он ходит, он движется, он разговаривает, он делает многое, таким образом он должен был бы накапливать карму, потому что карма означает действие. Но на Востоке говорят, что бы ни делал Будда, он не накапливает карму. Почему? А вы, даже совершая добродетельные поступки, все равно накапливаете карму. Почему? Это просто: что бы Будда ни делал, он это делает без участия ума. Он спонтанен, это не действие. Он не думает об этом, это просто случается. Он не совершает действия. Он движется как пустота. У него нет намерения совершить это, он не задумывал этого. Но если бытие позволяет этому случиться, он не мешает этому случиться. Вот что значит быть пустым, быть не-я: просто быть ничем. Тогда вы ничего не набираете, вы ни за что не отвечаете и тогда вы поднимаетесь над лабиринтом судьбы. Поэтому Карлос Кастанеда в “Силе безмолвия” писал: “Единственный способ думать ясно и понятно заключается в том, чтобы не думать вообще”.

### **Секрет позитивного мышления**

Лучший способ заставить ваш мозг работать эффективно (для вас, а не против вас) состоит в применении позитивного мышления. Негативное мышление заставляет ваш

мозг работать против самого себя. Но часто позитивное мышление не приносит ожидаемый результат. Причина заключается в слишком сложном строении мозга. Поэтому самопрограммирование требует большой осторожности. Если вы делаете установку на позитивное с помощью негативного, то вы постоянно, хотя и не отдавая себе отчета, программируете негативное. Основное в этом типе мышления — это программировать позитивное с помощью позитивного. Подсознание не понимает “не”. Так что никогда не программируйте себя на то, чтобы не стать больным, а только на то, чтобы быть здоровым. Каждая мысль создает что-то для вас и для других, будьте бдительны!

Бдительность не означает, что вы должны думать о хорошем. Нет. Потому что когда вы думаете о хорошем, вы одновременно думаете о плохом. Как хорошее может существовать без плохого? Если вы думаете о любви, рядом, позади нее скрывается ненависть. Как можно думать о любви, не думая о ненависти? Может быть вы не думаете сознательно, сознательно вы думаете о любви, но ненависть спрятана в бессознательном — они идут вместе. Когда вы думаете о сострадании, вы думаете и о жестокости. Разве можно думать о сострадании, не думая о жестокости? Можно ли думать о нена-

силии, не думая о насилии? В самом слове “ненасилие” содержится понятие “насилие”. Можно ли думать о безбрачии, не думая о сексе? Это невозможно. Что означало бы безбрачие без мысли о сексе? И, если обет безбрачия основывается на мысли о сексе, то что это за безбрачие? Основная проблема всех, кто занимается практикой позитивного мышления, состоит в том, что, думая о позитивном, они думают и о негативном. Программируя себя на успех, они закладывают семена неудачи. Мышление вообще-то редко бывает положительным. Положительное и созидательное находится за пределами мышления. Состояние “недумания” — это качественно другое состояние бытия, ни плохое, ни хорошее, просто состояние недумания. Вы просто наблюдаете, остаетесь сознательным, но вы не думаете. А если какая-то мысль приходит... она придет, потому что мысли не ваши, они просто плавают в воздухе.

Вокруг вас находится ноосфера, сфера мысли. Подобно воздуху мысли окружают вас повсюду. Если вы становитесь все более и более сознательным, мысль просто исчезает, она тает, потому что осознание — это более могучая энергия, чем мысль. Осознание как огонь для мысли. Когда в доме горит лампа, темнота не может туда проникнуть; вы гасите свет — отовсюду проникает тем-

нота; на это не нужно ни мгновения. Когда в доме горит свет, темнота не может проникнуть. Мысли подобны темноте: они приходят только тогда, когда внутри нет света. Осознание — это огонь: чем более вы сознательны, тем меньше и меньше приходят мысли. Когда вы становитесь целостным в своем сознании, мысли не проникают в вас; вы становитесь непрступной цитаделью, ничто не может проникнуть в вас, но это не значит, что вы закрыты, помните — вы абсолютно открыты; дело в том, что сама энергия осознания становится вашей цитаделью. И, когда мысли не могут проникнуть в вас, они придут и обойдут вас стороной. Вы будете видеть, как они приходят, но когда они достигнут вас, они отклонятся, уйдут. Тогда вы можете идти куда угодно, даже в ад, ничего не повлияет на вас. Вот что называется просветлением.

### **Упражнение “Взгляд просветления”**

Если, глядя в пространство, вы не видите ничего, если своим сознанием вы наблюдаете за умом, тогда разрушаются препятствия и достигается природа Будды. Это — метод: смотреть в пространство, в небо, не видя; смотреть пустым взглядом. Смотреть, но не искать ничего: просто пустой взгляд.

Смотрите на небо, ничего не ища, по-

тому что, если вы ищете что-либо, неизбежно появится облако; “что-либо” — значит облако, “ничего” — означает бескрайнее голубое небо. Не ищите никакого объекта. Если вы ищете объект, само усилие создаст объект: придет туча и тогда вы будете смотреть на тучу. Даже если есть тучи, не смотрите на них, просто смотрите; пусть они плывут, они там. Вдруг наступает момент, когда вы становитесь созвучны этому взгляду “без гляденья”, — тучи исчезают для вас, остается только бескрайнее небо. Это трудно, поскольку ваши глаза сфокусированы и настроены на то, чтобы глядеть на конкретный предмет. Уильям Блейк писал в “Бракосочетании Рая и Ада”: “Одно и то же дерево глупец и мудрец видят по-разному”.

Посмотрите на младенца в день его рождения. У него такие же глаза, как у мудреца. Его глаза свободны и подвижны. Он может свести оба глаза к центру; он может позволить им разойтись в стороны — они еще не фиксированы. Вся его система текучая, его нервная система еще не стала структурой, все подвижно. Поэтому ребенок смотрит, не глядя на предметы, это безумный взгляд. Понаблюдайте за ребенком, вам тоже необходим такой взгляд, потому что вы должны достичь второго детства. Наблюдайте, а потом попытайтесь расфокусировать свои глаза.

## **Избавление от искажений**

Ученые Гарварда проводили один эксперимент. Результаты эксперимента были невероятны, в них трудно было поверить. Попытались выяснить, является ли мир таким, каким мы его видим или нет. Эксперимент проводили на молодом человеке, ему дали очки с искажающими линзами и он должен был носить их в течение семи дней. В течение первых трех дней он находился в состоянии дискомфорта, потому что все было искажено, весь мир вокруг него был искажен. У него появились жестокие головные боли, и он не мог спать. Даже когда глаза его были закрыты, он видел искаженные фигуры, искаженные лица, перекошенные деревья и дороги. Он даже не мог ходить, потому что не понимал, что же было реально, а что было проекцией искажающих очков. Но случилось чудо! На четвертый день он адаптировался к этому, и искажение исчезло.

Линзы остались те же, искажающие, но он стал смотреть на мир прежним образом. В течение недели все было в порядке: не болела голова, не было никаких проблем, и ученые были просто потрясены: они не могли понять, как это произошло. В глазах произошел сдвиг, словно и не было очков. Но очки были, и они искажали, однако глаза

видели мир таким, каким они привыкли его видеть. Никто не знает, существует ли то, что вы видите или нет. Может быть оно существует, может быть оно существует в иной форме. Цвета, которые вы видите, формы, которые вы видите, все проецируется глазами. Когда вы смотрите, руководствуясь своими старыми представлениями, вы видите предмет согласно своим собственным программам. Вот почему у просветленного такой текущий взгляд, отсутствующий взгляд, одновременно смотрящий и не смотрящий. Это прекрасный взгляд, он является одной из величайших техник внутренней алхимии. Если, глядя в пространство, вы не видите ничего... Не видьте, просто смотрите. В течение первых нескольких дней вы будете продолжать видеть по старой привычке. Мы слышим по старой привычке, мы видим предметы по старой привычке, мы понимаем вещи по старой привычке.

Потому что ваше слышание обусловлено вами, ваше видение обусловлено вами; потому что у вас есть установившийся образец видения и слышания. Это должно быть оставлено. Чтобы знать бытие, нужно сбросить все установившиеся отношения. Ваши глаза должны стать окнами, а не проекторами! Ваши уши должны быть просто дверьми, а не проекторами!

Никто никого не слушает. Вы слышите то, что вы ожидаете услышать. Ожидание — это ваши очки, ваши линзы. Ваши глаза должны быть окнами — в этом состоит техника. Ничто не должно исходить из ваших глаз, потому что если что-нибудь исходит из них, создается облако. Тогда вы видите то, чего нет, вы имеете утонченную галлюцинацию. Пусть ваши глаза и уши будут кристально чисты; все ваши чувства должны быть ясны, ваше восприятие чисто, незамутненно — только тогда существование может открыться вам. А когда вы знаете существование, тогда вы знаете, что вы божественны, потому что в бытии все божественно. Прежде всего, смотрите в небо; ложитесь на землю и просто смотрите в небо, только попытайтесь сделать вот что: не смотрите ни на что.

Сначала вам это не будет удаваться, вы будете все время забывать об этом; вы не будете в состоянии все время помнить об этом, но не отчаивайтесь, это естественно из-за вашей долгой привычки. Как только вы вспомните об этом, расфокусируйте глаза, расслабьте их и просто смотрите в небо, ничего не делайте, просто смотрите. Вскоре настанет время, когда вы сможете смотреть в небо, не пытаясь ничего увидеть в нем. Тогда попытайтесь сделать то же с вашим внутренним небом. Закройте глаза и посмот-

рите внутрь себя, ничего не ища, таким же отсутствующим взглядом. Проплывают мысли, но вы не ищете их, не смотрите на них — вы просто смотрите. Если они приходят, хорошо, если они не приходят, тоже хорошо. Тогда вы сможете увидеть промежутки: проходит одна мысль, вторая, а потом промежуток. И потом постепенно вы увидите, что мысли становятся прозрачными; если проплывает мысль, вы продолжаете видеть промежуток, продолжаете видеть скрытое небо за облаками. И чем больше вы освоитесь с этим видением, тем больше мыслей исчезнет, они будут приходить все реже, реже.

Промежутки будут становиться все шире: в течение минут не будут приходить никакие мысли, все так тихо и спокойно внутри — впервые в жизни вы целостны. Никакого волнения, все абсолютно блаженно. И, если такой взгляд станет для вас естественным, а он таким станет, это одна из самых естественных вещей, нужно только расфокусироваться, “разобусловиться” и тогда... достигаешь просветления.

Различия — это нечто заученное. Различия не существуют в природе. Различия проектируются вами. Различия привносятся вами в мир — их там нет. Это обман ваших глаз, они вводят вас в заблуждение. Облака, про-

плывающие по небу, не имеют ни корней, ни дома... — то же относится к вашим мыслям и вашему внутреннему небу; ваши мысли не имеют корней, у них нет дома; они блуждают так же, как и облака. Не нужно бороться с ними, не нужно противиться им, не нужно даже пытаться остановить мысль. Это все должны глубоко понять, потому что, когда человек начинает интересоваться медитацией, он пытается остановить мышление. А если вы попытаетесь перестать думать, все равно процесс этот не прекратится, потому что сама попытка остановить уже есть мысль. А как можно остановить мысль другой мыслью? Как можно остановить ум, создавая другой ум? Тогда вы будете держаться за другое. И это будет продолжаться и продолжаться до бесконечности, и этому не будет конца. Не боритесь, потому что, кто будет бороться? Кто вы? Не превращайте же себя в арену, на которой одна мысль борется с другой. Скорее будьте свидетелем, просто наблюдайте, как проплывают мысли. Они прекращаются, но не вы прекращаете их. Они прекращаются, когда вы становитесь более сознательным, и не нужны усилия с вашей стороны, чтобы остановить их. Нет, при усилии они не исчезают, они противятся. Попытайтесь, и вы это сами обнаружите: попытайтесь остановить

мысль, и она станет сопротивляться. Мысли очень упрямые и стойкие, они сопротивляются.

Вы выбрасываете их, и они возвращаются миллионы и один раз. Вы устанете, а они нет. Однажды какой-то человек пришел к Будде, он хотел достичь просветления. Он сказал: "Я бы хотел остановить свои мысли". Будда сказал: "Это очень просто. Я укажу тебе способ, технику. Следуй этому: просто сиди и не думай об обезьянах, этого будет достаточно". Человек сказал: "Так легко? Просто не думать об обезьянах? Но я никогда не думал о них". Будда сказал: "И теперь не думай, и завтра утром придешь и расскажешь". Вы можете представить, что случилось с этим несчастным... вокруг него были обезьяны, только обезьяны.

Ночью он не мог заснуть, он открывал глаза, — обезьяны сидят вокруг, он закрывал глаза, они все равно сидели тут же и строили ему рожи. Он был очень удивлен "Почему этот человек дал мне такую технику, ведь если все дело в обезьянах, то они раньше никогда не волновали меня. Это случается впервые!" Но он старался и утром опять старался. Но ничего нельзя было сделать: обезьяны его не покидали. Он пришел вечером почти безумный, потому что обезьяны следовали за ним, и он разговаривал с

ними. Он пришел и сказал: “Спасите меня, мне этого не нужно, я был нормальным, я не хочу никаких медитаций, я не хочу вашего просветления — спасите меня от этих обезьян”.

Если вы думаете об обезьянах, возможно, они к вам и не придут. Но если вы хотите, чтобы они не приходили, тогда они будут преследовать вас. Будда, конечно, шутил; этим он говорил, что, если вы пытаетесь остановить мысль, вы не сможете это сделать. Наоборот, само усилие остановить ее придает ей энергию, само усилие избежать ее превращается в силу внимания. Когда вы хотите избежать чего-либо, вы обращаете на это слишком много внимания. Если вы хотите не думать о чем-то, вы уже об этом думаете. Запомните это, иначе вы окажетесь в том же положении, что и несчастный, которого преследовали обезьяны, потому что он хотел о них не думать. Нет необходимости останавливать ум.

Мысли не имеют истоков, они бездомные бродяги, незачем беспокоиться о них. Просто наблюдайте, наблюдайте, не глядя на них, просто смотрите. Если мысли приходят, пусть будет так, не чувствуйте себя плохо. Потому что достаточно даже легкой мысли, что это плохо, чтобы в вас началась борьба. Это нормально, это естественно: мысли приходят в ум точно так же, как ли-

стя появляются на деревьях. Так и должно быть. Прекрасно, если они не появляются. Просто оставайтесь безучастным наблюдателем, ни за, ни против, ни одобряющим, ни осуждающим — без всяких оценок. Просто углубитесь в себя и созерцайте, смотрите, не глядя на них. И происходит так, что чем больше вы смотрите, тем больше мыслей исчезает, растворяется. Как только вы поймете это — вы обретете ключ.

### **Хаос мира — проекция ума**

Почему вы постоянно проецируете на реальность нечто, принадлежащее вашему уму? — потому что вы боитесь реальности. Существует глубокий страх реальности. Это может быть нечто, что вам не нравится. Это может быть нечто, что против вас, вашего ума. Потому что реальность естественна; она не беспокоится о том, кто вы есть. Вы боитесь: реальность может не быть исполнением ваших желаний, поэтому лучше ее не видеть; продолжайте видеть то, чего вы желаете. Именно так вы упустили много жизней — обманываясь. И вы не обманываете кого-то еще, вы обманываете самих себя, потому что посредством ваших интерпретаций и проекций реальность не может быть изменена. Вы зря страдаете.

Вы думаете, что здесь есть дверь, но здесь

нет двери; это стена, и вы пытаетесь через нее пройти. Тогда вы страдаете, вы шокированы. До тех пор пока вы не увидите реальность, вы никогда не сможете найти выхода из тюрьмы, в которой находитесь. Дверь существует, но дверь не может существовать согласно вашим желаниям. Дверь существует; если вы отбросите свои желания, вы сможете ее увидеть. И в этом проблема: вы продолжаете удовлетворять свои желания; вы просто продолжаете верить в проекции, и каждый раз, ожидания не оправдываются, проекции разрушаются. Потому что это случалось много раз, потому что ваши мечты не могут удовлетворить реальность. Всегда, когда ваши мечты рушатся, радуга исчезает, желания умирают, вы страдаете. Но вы тот час же начинаете создавать другое желание, другую радугу своих желаний. Вы снова начинаете строить новый радужный мост между вами и реальностью. Этот мир есть только то, что он есть. Вы можете продолжать грезить об этом; это не поможет. Перестаньте грезить и смотрите. Этот мир есть только то, что он есть. Но он превосходит самые смелые мечты миллионов людей. Не тратьте свою жизнь, время и энергию без необходимости в попытках увидеть что-то, чего здесь нет. Перестаньте галлюционировать и посмотрите на реальность. В этом зна-

чение неомраченного прозрения. Это просто чистый взгляд. Вы не размышляете об этом, вы просто смотрите на это. Вы не делаете ничего относительно этого, вы просто позволяете этому быть здесь и проникнуть в вас.

Мир никогда не находился в хаосе и беспорядке, только ум. Мир пребывает в абсолютном порядке. Это не хаос, лишь ум всегда пребывает в хаосе и всегда будет пребывать в хаосе. Нечто должно быть понято: самой природе ума свойственно пребывать в состоянии хаоса, потому что это промежуточная стадия. Ум — это просто промежуточная фаза между естественностью и сверхъестественностью. Никакая промежуточная стадия не может пребывать в порядке. Как она может пребывать в порядке? Когда вы движетесь от одной стадии к другой, промежуток должен пребывать в хаосе. Ум невозможно привести в порядок. Он не является тем, с чем можно жить. Это как мост: его нужно пересечь, нужно достичь другого берега. И вы должны построить дом на берегу. Вы начали жить на мосту. Вы привязались к уму. Вы пойманы в ловушку, потому что находитесь в нигде. А как вы можете успокоиться и обосноваться в нигде?

Прошлое будет постоянно приглашать вас: “Вернись, вернись на тот берег, который ты покинул”. Но это возвращение не-

возможно, потому что вы не можете передвигаться назад во времени. Вы можете двигаться только в одном направлении, вперед, прямо. Прошлое постоянно оказывает на вас сильное воздействие, потому что вы находитесь на мосту, и даже прошлое кажется вам лучше, чем быть на мосту. Даже маленькая хижина лучше, чем зыбкий мост. По крайней мере, это дом; вы же на перепутье. Прошлое человека постоянно зовет вас. Оно говорит: "Вернись назад". Оно говорит: "Не нужно убегать". Животное внутри вас постоянно зовет вас: "Вернись". И оно должно звать, потому что по сравнению с мостом это лучше. Но вы не можете вернуться назад. Если вы сделали шаг, вы не можете отменить его. Если вы ушли вперед, вы не можете вернуться назад.

Вы можете лелеять мечту и напрасно тратить свою энергию, ту же самую энергию, которая могла бы вести вас вперед. Но вам нет пути назад. Как может юноша стать ребенком? И как может старик снова стать юношем? Это невозможно даже биологически. ... Впрочем, однажды это может стать возможным, наука поможет вашему телу сохранить молодость. Это возможно, потому что человек очень хитер, и он может обмануть клетки тела. Он может задать им новую программу и вернуться в прежнее состояние,

но ваш ум останется старым. Ваше тело может стать молодым, но как вы можете стать молодыми? Все то, что вы пережили, будет с вами. Это не может быть отброшено. Вы не можете вернуться назад. Берег, который вы оставили, оставлен навсегда. Вы не можете снова стать животным. Лучше отбросить этот призыв и слепое влечение вернуться назад. Чем скорее вы отбросите это, тем лучше. Человеку нравится то, что дает ему почувствовать прошлое, то состояние, когда он был животным. Вот почему секс стал таким привлекательным. Вот почему люди склонны к перееданию, постоянно едят, одержимы едой. Вот почему жадность, злость, зависть, ненависть проявляются: они принадлежат животному царству. Это берег, который вы оставили, берег животного царства, но есть и другой берег, которого вы еще не достигли даже в своих мечтах — царство Бога. И между ними двумя вы остановились в уме. Вы не можете вернуться назад. Вам трудно двигаться вперед, потому что прошлое продолжает тянуть вас, а будущее остается неизвестным, неясным, словно туман.

Ум не может идти назад, и не может понять, куда ему идти вперед. Он остается в хаосе, всегда неукорененный, всегда движущийся, не зная куда, всегда в пути. Ум пре-  
бывает в поиске. Когда цель достигнута, толь-

ко тогда поиск исчезает. Помните: посмотрите на мир; это — космос. Солнце восходит каждое утро безошибочно, непогрешимо. И ночь сменяет день, и вновь день сменяет ночь. И в ночном небе миллионы и миллионы звезд движутся по своим путям. Времена года сменяют друг друга. Если человека здесь нет, где хаос? Все так, как должно быть: океан будет продолжать реветь, облака вновь и вновь будут затмевать звезды, и прольется дождь, и зима, и лето... и все движется по совершенному кругу. Ни в чем, кроме вас, не существует никакого хаоса, потому что природа пребывает в порядке, где бы она ни была.

Ум ищет, он бредет впопыхах — ищет чего-то. Но чем больше вы работаете, тем больше и больше разочаровываетесь, тем больше и больше раздражаетесь. Что с вами случилось? Вы попали в колею. Это будет продолжаться до тех пор, пока вы не научитесь чему-то, что сможет вывести вас за пределы ума, что сможет опустошить ум. Именно для этого и существует медитация. Медитация это способ, чтобы вывести ваше бытие за пределы ума, отбросить ум, сойти с моста, уйти в неизвестное, предпринять прыжок в загадочное. Вот почему духовный поиск не происходит шаг за шагом; духовный поиск это внезапный прыжок. Это мужество, не расчет.

Если вы начали работать над достижением не-ума, только тогда, постепенно, в вас воцарится покой. Постепенно опустится тишина, и вы услышите музыку — музыку неизвестного, музыку невыраженного. Тогда все снова будет в порядке. Это переходное состояние ума, так и должно быть, потому что вы отбросили прошлое, где был порядок, где вы были укоренены, и движетесь в просветление, изобилие, в счастье. Но человек находится в середине. Человек это не бытие, человек — это переход. Человек это не что-то; человек — это только путешествие, веревка, натянутая между естественностью и сверхъестественностью. Вот почему он напряжен. Если вы остаетесь человеком, вы будете оставаться в напряжении. Либо вы должны опуститься на уровень ниже человеческого, либо вы должны возвести себя на уровень, превышающий человеческое. Только человечество находится в хаосе. Посмотрите на природу — мычащая корова, чирикающие воробы — и все совершенно. В природе нет проблем. Проблемы приходят в существование вместе с человеческим умом и исчезают тогда, когда исчезает человеческий ум. Поэтому не пытайтесь разрешить проблему жизни с помощью самого ума. Это не может быть сделано. Это самое глупое, что только вы можете сделать.

Поймите, что ум — это мост. Наблюдайте его. Он не вечен, он преходящ. Это точно также как вы меняете дом: старый дом был обустроен, все было на своих местах. Затем вы меняете дом, затем мебель, затем одежду, затем то, что... Все то, что было на своих местах, пришло в беспорядок, и вы переезжаете в другой дом. Все погружено в хаос. Вы должны снова все расставить на свои места. Если вы переезжаете в другой дом, возникает ситуация, когда один дом вы покинули навсегда, а другого дома еще не достигли; вы просто в пути в грузовике со всем своим багажом. Вот что такое ум: это не дом, это просто переезд, который нужно преодолеть. И если вы поняли это, в вас проникло нечто запредельное. Понимание приходит из запредельного; оно не принадлежит уму. Знание принадлежит уму. Понимание уму не принадлежит. Наблюдайте, почему вы погружены в хаос, и понимание начнет зарождаться в вас.

### **Счастье только в настоящем**

Помните это, и в этом действительно есть нечто странное: когда вы грустны, вы никогда не думаете, что это, возможно, воображение. Я никогда не встречал ни одного грустного человека, который бы говорил, что это, должно быть, воображение. Грусть

совершенно реальна. Но если случается счастье, вы начинаете думать: "Может быть, это работает воображение". Когда вы напряжены, вы никогда не думаете, что это воображение. Если вы можете думать, что ваши напряжение и беспокойство — это воображение, они исчезнут. И, если вы думаете, что ваше молчание и счастье это воображение, они исчезнут. Все, что вы считаете реальным, становится реальным. Все, что вы считаете нереальным, становится нереальным.

Вы создаете весь тот мир, который окружает вас; помните это. Это такая редкость — достичь момента счастья, блаженства — не тратьте его на думание. Но если вы ничего не делаете, существует возможность впасть в беспокойство. Если вы ничего не делаете... если вы не танцуете, если вы не поете, если вы не делитесь радостью, такая возможность существует. Та самая энергия, которая могла бы стать созидательной, создаст беспокойство. Она начнет создавать внутри новые напряжения. Энергия должна быть созидательной.

Если вы не используете ее для счастья, та же самая энергия будет использована для несчастья. Ваша привычка быть несчастными настолько глубоко укоренена, что поток энергии останавливается. Для счастья он дол-

жен идти в гору. Поэтому на несколько дней вы должны стать постоянно осознающими, и когда бы ни наступил момент, позвольте ему охватить вас, завладеть вами, и наслаждайтесь им в его тотальности... как следующий момент может быть другим? Откуда ему взяться другим? Откуда он придет? Ваше время создается внутри вас. Ваше время это не мое время. Существует много параллельных времен, как и умов. Это не одно время.

Если бы было только одно время, тогда возникла бы трудность. Тогда среди всего несчастного человечества никто не мог бы стать Буддой, потому что мы принадлежали бы к одному и тому же времени. Нет, оно не одно и то же. Мое время приходит из меня — это мое творчество. Если этот момент прекрасен, следующий момент рождается еще более прекрасным — это мое время. Если этот момент для вас исполнен грусти, следующий момент рождается еще более грустным — это ваше время. Существуют миллионы параллельных линий времени. И есть некоторые люди, которые существуют вне времени — те, кто достиг состояния не-ума. У них нет времени, потому что они не думают о прошлом; оно ушло, поэтому только глупцы думают о прошлом. Когда что-то ушло, оно ушло. Прошлое ушло, будущее еще не пришло. Зачем беспокоиться о нем? Когда

оно придет, мы посмотрим. Вы должны быть здесь, для того чтобы встретить его, так зачем о нем беспокоиться? То, что ушло, ушло, то, что еще не пришло, еще не пришло. Остался только этот момент, чистый, исполненный энергии. Живите его! Если это молчание, будьте благодарны. Если он блаженен, благодарите Бога, верьте в это. И если вы можете верить, он будет расти. Если вы не верите, вы уже отравили его.

### **Упражнение “Успех”**

Созидательная медитация оказывает свое воздействие постепенно. Приносимая ею польза естественно и почти незаметно преобразит вашу жизнь. Не думайте о том, каким образом это происходит, — даже на против, излишняя рассудочная деятельность только мешает медитации. Чтобы получить максимальную пользу, достаточно только регулярно заниматься и проявить терпение.

Благодаря простым техникам динамической медитации, отличающейся от пассивной медитации, вы создадите во внутреннем и внешнем пространстве мощное поле радости, изобилия, успеха. Вместо того, чтобы успокоить ум, активно сосредоточьтесь на мыслях о счастье и изобилии. Всесторонне размышляйте над самим понятием счастья. Активно созерцайте это понятие, пси-

хологическое состояние, рассматривайте его со всех возможных точек зрения. По мере того как вы медитируете над понятием радости, света, изобилия, у вас появляется глубокое многостороннее восприятие этого состояния и его влияния на вашу жизнь. Обозначьте это состояние кодом “успех”. Вам на это потребуется одно-два занятия. Регулярно повторяйте медитацию на данную тему, пока не почувствуете, что за понятием “успех” скрывается энергия, субстанция успеха. Тогда вы начнете созерцать идею успеха и увидите ее в новом свете. В течение дня повторяйте во время ходьбы или дыхания это кодовое слово как можно большее количество раз. Проснувшись утром, первым делом скажите про себя: “Я пребываю в успехе!” — и повторяйте это в течение двух минут. Забавляйтесь с вашим утверждением, повторяйте его на разные лады, играйте с ним, произносите его снова и снова. И успех войдет в вашу жизнь.

Вскоре вы заметите, что в вас зарождается чувство ответственности за свою жизнь. Вы будете предпринимать те или иные действия осознанно, потому что считаете правильным. Вы почувствуете себя хозяином положения и убедитесь, что такая позиция укрепляет и развивает ваши внутренние возможности.

Вы поймете, что раньше, когда вам не хватало решительности и оптимизма, вы страдали от так называемого комплекса жертвы. Вы чувствовали себя марионеткой в руках слепой судьбы, обрекающей вас на мучения, прозябанье и разочарования. Это самый пессимистический и самоубийственный образ мыслей, на какой только способен человек. Не упрекайте себя за прошлые ошибки, а спокойно напомните себе, что так было раньше, а теперь все изменилось. Подумайте, каким образом можно исключить из своей жизни пессимизм и чувство бессилия, чтобы они никогда больше не овладели вами.

### **Существуют — не существуя, знают — не зная**

Истинное происходит без слов. Слова — это просто трюк, способ, прием. Истинное следует за словами, как тень. Если в вас слишком много разума, вы будете слышать слова, но тогда истинное не может быть передано.

Вы замечали, как трудно общаться с человеком, переполненным знаниями. Человек, который слишком много знает, становится почти нсвыносимым. Потому что он знает без истинного понимания. Он собрал много доктрин, теорий, текстов, которые лежат грузом на его сознании, они не живут. Все это не произошло с ним, все это заим-

ствовано, а все что заимствовано — гнилой хлам, выбросьте его как можно скорее.

Истинно только то, что происходит с вами. Истинно только то, что цветет в вас. Только то, что растет в вас, является истинным и живым. Запомните навсегда: избегайте заимствованного знания. Заимствованное знание становится обманом ума, оно скрывает невежество, а не разрушает его. И чем больше вы окружены знанием, тем больше незнания и тьмы находится внутри вас, в глубине вашего существа. Человек, обладающий заимствованным знанием, почти полностью замкнут внутри него. К нему нельзя подступиться.

Невозможно обнаружить его сердце, он сам потерял всякую связь со своим сердцем. Глубочайшим осознанием всех познающих является понимание того, что они существуют, как бы не существуя, знают, не зная. Назвать это существованием нельзя, потому что оно не является чем-то, оно ни на что не похоже, оно как огромная пустота без границы. Все чувства фальшивы. Все отождествления фальшивы. Когда вы достигаете высочайшего, когда вы достигаете своей глубочайшей сущности, вы внезапно ощущаете, что вы не то и не это, вы никто. А иногда сидя, закройте глаза и попытайтесь почувствовать, кто вы и где вы, идите глубже и

вы, возможно, испугаетесь, потому что чем глубже вы идете, тем глубже вы чувствуете, что вы никто и ничто. Вот почему люди так боятся медитации, это смерть, это разрушение эго. Если что-то существует, то оно нуждается в опоре и поддержке, но если существует ничто, пустота, то она не нуждается в опоре. Теперь физики пришли к той же истине в результате научных опытов исследования природы материи.

Теперь говорят: не существует материи, а материя соответствует понятию эго. Камень существует, и вы чувствуете, что он очень вещественен, вы можете ударить себя по пальцу, и пойдет кровь, и человек может умереть, он очень материален. Но спросите физиков, и они скажут, что он не вещественен, что в нем ничего нет. Они скажут, что он просто энергетическое явление. Многие потоки энергии, пересекаясь в этой точке, дают вам ощущение вещества, это похоже на то, как вы рисуете множество пересекающихся линий на листке бумаги: в месте пересечения многих линий возникает точка. Точки там не было, но две линии пересеклись, и точка возникла, много линий пересеклось — и возникла большая точка. Существует ли эта точка? Или просто линии пересекаясь, создают иллюзию ее существования. Физики говорят, что потоки энергии,

пересекаясь, создают материю. Что же собой представляют потоки энергии? Они не материальны, они не имеют веса, они не вещественны. Нематериальные линии полей и пространства, пересекаясь, создают иллюзию материальной вещи, такой вещественной, как камень. Также и пересечение потоков мыслей и всевозможных программ создали у вас ощущение своей телесности.

### **Высшая математика просветления**

Не позволяйте своему уму превращать существа в вещи: ваша жена — это вещь, которую нужно использовать; ваш муж — это вещь, которой нужно обладать; ваш подчиненный — это вещь, которую нужно эксплуатировать; ваш начальник — это вещь, которую нужно обмануть.

Когда вы выходите из ума и бросаете взгляд в открытое небо, внезапно возникает переживание, что здесь вообще ничего нет. “Вещественность” исчезает. Когда мысли отпадают, второе, что должно быть отброшено, это вещи. Внезапно, весь мир наполняется существами, прекрасными существами, высшими существами, потому что все они принимают участие в высшем существе Бога. Различия исчезают — вы не можете отделить одно от другого. Все разделения существуют из-за механистичности ума. Внезап-

но вы видите дерево, растущее из земли, не отдельное — встречающееся с небом, не отдельное, все соединено вместе; каждый является частью каждого. Весь мир становится сетью сознания, миллионами и миллионами сознаний, сияющих, зажженных изнутри.

Тела исчезают, потому что тела принадлежат миру вещей. Формы существуют, но они больше не материальны; это формы движущейся, динамической энергии, и они постоянно меняются. Вот что происходит. Вы были ребенком, теперь вы юноша, теперь вы стары. Что произошло? — вы не зафиксировали форму. Форма постоянно плывет и меняется. Ребенок становится юношой, юноша становится стариком, старики умирает. Затем вы внезапно видите: рождение это не рождение, смерть это не смерть. Это изменение форм, а бесформенное остается прежним. Вы можете видеть, что светящаяся бесформенность остается прежней, движущейся среди миллионов форм, меняющаяся, но все же неизменная; движущаяся, но все же не движущаяся; становящаяся всем другим и все же остающаяся прежней. И это красота, это тайна; тогда жизнь едина — огромный океан жизни. Тогда вы не видите живых и мертвых существ, нет, потому что смерти не существует. Она существует из-за

механистичности, неправильной интерпретации. Не существует ни рождения, ни смерти. То, что существует, это отсутствие рождения и бессмертие, вечность. Но это выглядит так, когда вы выходите из ума.

В состоянии неомраченного прозрения объект испытывает свою полную перспективу, потому что в этом состоянии знания достигнуты прямо, без использования чувств. Когда чувства не используются, когда замочная скважина не используется для того, чтобы смотреть на небо — потому что замочная скважина наложит свою собственную рамку на небо и разрушит все, небо будет не больше, чем замочная скважина. Как ваша перспектива может быть больше ваших глаз? Как может прикосновение быть больше ваших рук, и как звук может быть глубже ваших ушей? Невозможно! Глаза, уши, нос — это замочные скважины: через них вы смотрите на реальность. И, внезапно, вы выпрыгиваете из себя в блаженство, впервые огромность, безграничность познана. Теперь достигнута полная перспектива. Нет начала, нет конца. В существовании не существует границ. Оно безгранично; здесь нет ограничений.

Все ограничения принадлежат вашему восприятию; они были даны для чувств. Существование само по себе безгранично; во

всех направлениях вы продолжаетесь, и продолжаетесь, и продолжаетесь. Этому нет конца. Когда полная перспектива достигнута, тогда впервые самое тонкое *эго*, которое все еще цеплялось к вам, исчезает. Потому что существование настолько огромно — как вы можете цепляться за меленькое слабое *эго*?

Когда возникает осознание бесконечности, ваше *эго* просто исчезает как капля росы. Оно даже не такое большое. Из-за тонкой дырочки ощущений вам кажется, что вы так велики. Когда вы взлетаете в небо, внезапно *эго* исчезает. Это был критерий замочной скважины, потому что замочная скважина была так мала, и через замочную скважину мир казался таким маленьким, вы были так велики по сравнению с ним...

В огромном небе ваше *эго* становится просто неважным. Оно отбрасывается само собой. Даже когда вы отбрасываете его, это выглядит глупо; оно даже не стоит этого. Когда перспектива полная, вы исчезаете: вот, что нужно понять. Вы есть, потому что перспектива узка. Чем уже перспектива, тем больше *эго*; чем более слеп человек, тем больше *эго*... Нет перспективы, существует совершенное *эго*. Когда перспектива растет, *эго* становится все меньше и меньше. Когда перспектива полная, *эго* просто не обнаруживается. В этом заключается работа алхи-

мии изобилия — сделать перспективу настолько полной, что это исчезнет.

Благодаря Будде открываются новые замочные скважины, благодаря Иисусу — другие, благодаря Кришне — еще новые. Просветленные мастера не стремятся к тому, чтобы вы становились последователями Будды, Иисуса или Кришны. Нет! Потому что последователь никогда не станет обладать большей перспективой: его доктрина — это его замочная скважина. Говоря о стольких точках зрения, они пытаются сделать только одно: дать вам большую перспективу. Если в стене будет много замочных скважин, вы сможете смотреть на восток, вы сможете смотреть на запад, на юг, на север; и глядя на восток, вы не скажете: “Это — единственное направление”, вы знаете о существовании других направлений. Глядя на восток, вы не скажете: “Это единственная доктрина”, потому что тогда перспектива становится узкой. Вы должны быть насыщены во всех направлениях и доктринах. Свобода приходит благодаря пониманию. Чем больше вы понимаете, тем более вы становитесь свободными. И постепенно, когда вы приходите к пониманию, что благодаря большому количеству дырочек ваша старая замочная скважина просто устарела, не имеет такого большого значения, тогда в вас возникает

потребность: что произойдет, если вы сломаете все эти стены и просто выбежите наружу?

Даже одна-единственная новая дырочка — и вся перспектива меняется, и вы приходите к знанию того, о чем никогда не знали, не воображали, даже не мечтали. Что произойдет, когда все стены исчезнут, и вы прямо лицом к лицу встретитесь с реальностью под открытым небом?

В состоянии неомраченного прозрения объект испытывает свою полную перспективу, потому что в этом состоянии знания достигнуты прямо, без использования чувств. Это новое есть чудо. Когда вы не зависите от ощущений, телепатия становится легко осуществимой. Из-за ощущений телепатия невозможна. Из-за ощущений ясновидение неосуществимо. Чудеса становятся обычными вещами. Вы можете читать чьи-то мысли; не нужно говорить, не нужно передавать их. Вместе с появлением полной перспективы все становится открытым, все завесы сняты. Теперь больше нет завес; вся реальность перед вами. Материализация становится возможной. Просто все, что вы хотите сделать, немедленно происходит; нет необходимости в действии. Миллионы вещей случаются вокруг мудреца, хотя он ничего не делает. Он смотрит на вас и, внезапно, возникает

трансформация — внезапно вы больше не тело; когда он смотрит, вы становитесь сознанием. Конечно, это не может быть с вами постоянно, потому что, когда его взгляд ушел, вы снова тело. Просто, будучи рядом с ним, вы становитесь гражданами некоторого неизвестного мира. Вы вкусили неизвестное через него, потому что теперь он сам стал огромным небом. Вы ничего не делаете, но многое случается.

И когда это случается, сознание встречается с сознанием, потому что здесь нет материи. Самая лучшая метафора — это зеркало, глядящее в другое зеркало. Что произойдет, если зеркало будет смотреться в другое зеркало? Одно зеркало отражает другое зеркало; другое зеркало отражает это зеркало, и в зеркалах ничего нет, только отражения, миллионы раз отраженные друг в друге. Весь мир становится миллионами зеркал — и вы тоже зеркало — и все зеркала пусты, потому что здесь нет ничего другого, что бы можно было отразить, нет даже рамки зеркала. Есть только зеркало — два зеркала, глядящие друг в друга. Это самый удивительный момент, самый блаженный; чудо опускается, изливается поток цветов, все празднует, потому что еще один достиг, еще один путешественник достиг дома.

Восприятие, достигнутое в неомраченном прозрении, преображает все “нормальные” восприятия, как в мере, так и в интенсивности. Два этих слова очень значительны “мера” и “интенсивность”. Когда вы видите мир через ощущения, мозг и ум, мир кажется очень серым. В нем нет блеска, он пыльный, и вскоре он становится скучным, и вы чувствуете, что сыты им по горло: те же самые деревья, те же самые люди, те же самые действия — все это просто рутина. Но это не так. Когда восприятие чисто, вместе с этой чистотой приходит мера и интенсивность. Теперь вы можете взглянуть на огромное расширение существования. Теперь не существует преграды для вашего восприятия; ваши глаза стали бескрайними. И интенсивность: вы можете заглянуть внутрь любого события, любого человека, потому что больше нет вещей.

Интенсивность становится такой, что вы смотрите на камешек гальки, и, благодаря ему, вы можете войти в высшую тайну. Дверь повсюду; и вы стучите, и везде вас принимают, приглашают. Откуда бы вы ни входили, вы входите в бескрайнее, потому что все двери принадлежат всеобщему. Индивидуальности могут существовать как двери. Любите человека, и вы войдете в бескрайнее. Посмотрите на цветок, и врата храма откроются:

Лягте на песок, и каждая частичка песка будет настолько же огромна, как и вселенная. Это высшая математика просветления.

Если вы вышли из тюрьмы, вы увидите, что таково положение вещей. Камешек гальки — это часть, очень маленькая часть, но если вы посмотрите на него умом без мысли, простым сознанием, прямо, внезапно, камешек гальки станет целым — потому что существует только одно. Потому что никакая часть, на самом деле, не является частью или отдельным фрагментом: часть зависит от целого, целое зависит от части. Это не только то, что, когда восходит солнце, цветы распускаются; обратное тоже справедливо — когда цветы распускаются, солнце восходит. Если бы здесь не было цветов, для кого бы восходило солнце? Это не так, что птицы поют только тогда, когда восходит солнце; обратное также справедливо — из-за того, что поют птицы, восходит солнце. Иначе, для кого?.. Все взаимозависимо; все связано со всем; все переплетено со всем. Даже если лист исчезнет, целое потеряет его; тогда целое не будет целым.

Поклоняющийся и тот, кому поклоняются, существуют вместе; любящий и возлюбленный существуют вместе. Один не может существовать без другого, и это тайна существования: все существует вместе. Эта

совместность есть Бог. Бог это не человек; сама эта совместность целого есть Бог. Отовсюду открывается огромность, и отовсюду — глубина...

### **Сон и познание реальностей**

Человек спит почти одну треть своей жизни, приблизительно двадцать лет. Но сном пренебрегали, слишком сильно пренебрегали. Это произошло потому, что человек уделял слишком много внимания сознательному уму. Точно так же, как и материя, ум имеет три измерения. Сознание — это только одно измерение, другое измерение — это подсознание, но все же есть и третье измерение, которым является сверхсознание. Он точно такой же, как материя, потому что глубоко внутри ум тоже является материей. Или, вы можете сказать это по-другому: материя это также и ум. Так и должно быть, потому что существует только одно. Ум это тонкая материя; материя это грубый ум.

Но обычный человек живет только в одном измерении, в сознании. Сон принадлежит подсознанию; сновидения принадлежат подсознанию; медитация, интуиция, озарение принадлежат сверхсознанию; бодрствование и мышление принадлежат сознанию. Первое, что вы должны запомнить от-

носительно ума, что он в точности похож на айсберг — самая верхняя часть находится на поверхности. Вы можете видеть ее, но это только одна десятая целого. Девять десятых скрыты под водой. Обычно вы не можете увидеть их до тех пор, пока не опуститесь на глубину. Но это только два измерения. Есть и третье измерение. Просто когда часть айсберга испарилась и стала маленьким облачком, парящим в небе, очень трудно достичь подсознания. Практически невозможно достичь этого облака. Конечно, это часть того же самого айсберга, но испарившаяся. Вот почему медитация так трудна, озарение так недоступно. Это забирает всю вашу энергию. Это требует вашей тотальной преданности. Только тогда вертикальное продвижение к облакоподобному феномену сверхсознания становится возможным.

В течение всей ночи проходит почти восемь циклов сознательного сна. Вы перестаете видеть сны только на несколько мгновений, в остальное время вы видите сны. Вы можете медитировать на знания, которые приходят в течение сна. Но вы просто впадаете в сон как в некое отсутствие. Это не отсутствие — оно обладает своей собственной реальностью. Сон это не только отрицание бодрствования. Если бы было так, тогда не на что было бы медитировать. Сон не по-

добен тьме, отсутствию света, нет. Сон обладает своей собственной позитивностью. Он существует, он существует в такой же мере, в какой существует бодрствование. Когда вы медитируете, и вам открываются тайны сна, тогда вы видите, что между бодрствованием и сном нет различий. Сон это не только отдых от бодрствования, это другой вид деятельности, отсюда — сновидения. Сон это огромная деятельность; она более обширна, чем обычное мышление, а также и более значительна, потому что она принадлежит к более глубокой части вашего бытия, чем мышление.

Когда вы засыпаете, ум, который функционировал целый день, устал, истощился. Это очень тонкая часть сознания, одна десятая по сравнению с подсознанием. Подсознание в девять раз больше и величественнее, оно наделено большей силой. Но если вы сравните ее со сверхсознанием, это будет вне всяких сравнений. Сверхсознание безгранично, сверхсознание всемогуще, всезнущее и всезнающее. По сравнению с подсознанием сознательный ум очень мал. Он устает, ему нужен отдых, для того чтобы подзарядиться. Сознательный ум выключается, и во сне начинается огромная деятельность, которая и фиксируется в сновидениях. Почему этим пренебрегали? — потому что ум

был научен отождествлять себя с сознанием, поэтому вы думаете, что вы больше не спите. Вот почему сон выглядит точно так, же как маленькая смерть. Вы просто никогда не думали о том, что происходит.

Для того чтобы двигаться в сон с осознанностью потребуется некоторое время, потому что вы не осознающий даже тогда, когда пробуждены. На самом деле, когда вы бодрствуете, вы движетесь так, как будто крепко спите; сомнамбула, лунатик. На самом деле вы не в полной мере пробуждены. Не думайте, что вы пробуждены просто потому, что открыты глаза. Пробуждение значит, что все, что вы делаете, все, что случается от момента к моменту, вы делаете, помня об этом.

Даже если я поднимаю свою руку, чтобы поприветствовать вас, я делаю это с полным сознанием. Вы можете сделать это как робот, механически. Вы не осознаете того, что происходит с рукой. На самом деле, вы вообще не совершали движения. Она двигалась сама по себе, это — бессознательность. Вот почему так трудно проникнуть в свой собственный сон. Но если вы пытаетесь, первое усилие, которое нужно предпринять, чтобы сделать это: когда вы пробуждены, будьте в большей мере пробужденными. С этого вы должны начать совершение усилий.

Гуляя по улице, гуляйте, помня об этом, как будто вы делаете что-то очень важное, очень значительное. Каждый шаг должен деляться с полной осознанностью. Если вы можете делать это, только тогда вы сможете войти в сон. Прямо сейчас вы обладаете очень слабой осознанностью. В тот момент, когда уходит ваш сознательный ум, эта слабая осознанность исчезает подобно мелкой ряби. У нее нет энергии; она очень, очень слабая. Вы должны вложить в нее больше энергии, столько энергии, что, даже когда сознательный ум уходит, осознанность продолжает существовать самостоятельно — вы погружаетесь в сознательный сон. Это может произойти, если вы занимаетесь и другой деятельностью с осознанностью: ходите, едите, спите, принимаете ванну.

Все, что вы делаете целый день, становится просто предлогом для внутренней тренировки наблюдения. Деятельность становится вторичной, и осознанность, благодаря этой деятельности, становится первичной. Когда ночью вы прекращаете всякую деятельность и погружаетесь в сон, эта осознанность продолжает работать даже тогда, когда вы засыпаете. Осознанность становится наблюдателем: да, тело засыпает. Постепенно тело расслабляется. Вы не разглагольствуете, вы просто наблюдаете: постепенно

мысли исчезают. Вы наблюдаете промежутки: постепенно слова становятся очень, очень далекими. Вы движетесь в основу своего бытия, в подсознание. Если вы можете погрузиться в сон с осознанностью, только тогда это будет продолжаться и ночью. Сон может принести большие знания, потому что это ваш клад, основа многих, многих жизней. Вы хранили здесь много информации. Сначала попробуйте быть осознанными во время бодрствования, когда находитесь в состоянии бдительности. Тогда осознанность сама собой становится такой сильной, что не важно, какой деятельностью вы занимаетесь — действительно гуляете или гуляете во сне, не имеет значения.

Когда вы начнете наблюдать сны, вы обнаружите пять видов снов. Первый вид снов это просто мусор. Тысячи психоаналитиков работают с мусором. Это просто бесполезно. Так происходит потому, что, работая весь день, вы собрали много мусора. Когда тело покрывается пылью, вам нужно принимать ванну, вам нужно очищение. Ум тоже собирает пыль. Но ум не может принять ванну, поэтому ум наделен автоматическим механизмом, который выбрасывает всю пыль и мусор. Первый вид снов это не что иное, как комочки пыли, которые выбрасывает ум. Это самая большая доля снов, почти девя-

ности процентов. Почти девяносто процентов всех снов — просто пыль, которая выбрасывается; не уделяйте им слишком много внимания. Постепенно, по мере того, как будет возрастать ваша осознанность, вы сможете увидеть, что это пыль.

Второй вид снов — это разновидность удовлетворения желаний. Существует много потребностей, естественных потребностей, но священники и так называемые религиозные учителя отравили ваш ум. Они не могут позволить вам удовлетворить даже свои основные потребности. Они полностью осудили их, и осуждение вошло в вас, поэтому многие ваши неудовлетворенные потребности испытывают голод. Эти голодные потребности требуют удовлетворения.

Второй вид снов — не что иное, как удовлетворение желаний. Все, что вы отрицали в своей жизни из-за моральных представлений, ум пытается удовлетворить во снах тем или иным образом. Именно так сознательный ум пытался господствовать над всем вашим бытием, потому что смысл принадлежит сфере сознательного ума. Подсознание не знает о смысле. Ему известен голод, ему известна жажда, ему известны потребности, но оно не знает о смысле. На самом деле, у жизни нет смысла. Если вы спрашиваете о смысле жизни, вы спрашиваете о

самоубийстве. У жизни нет смысла. Она просто существует, и она существует так прекрасно безо всякого смысла, и он ей не нужен. Какой смысл в том, что существует дерево, или в том, что солнце восходит каждый день утром, или луна ночью? Какой смысл в том, что дерево начинает цвести? И какой смысл в том, что птицы поют утром, ручьи продолжают течь, и волны, огромные волны в океане вновь и вновь бьются о камни? Какой в этом смысл? Смысл это не целое. Целое существует прекрасно безо всякого смысла. На самом деле, если в бытии и был бы какой-то смысл, оно не было бы таким прекрасным. Потому что вместе со смыслом приходит расчетливость, торгащество, вместе со смыслом приходит хитрость, вместе со смыслом приходит причина, вместе со смыслом приходит разделение: это имеет смысл, а это бессмысленно, в этом больше смысла, а в том меньше смысла. Целое существует безо всяких различий. Все абсолютно прекрасно не потому, что в этом есть какой-то смысл, но потому что это просто есть. Здесь нет цели. Если вы спрашиваете о смысле, вы задаете неправильный вопрос и вы пойдете по неверному пути.

Именно так священники стали влиятельными: вы задали неправильный вопрос, и они снабдили вас неправильным ответом. Но

не спрашивайте о смысле. Все священно и неприкосновенно. Есть время любить, и есть время выйти за пределы этого. Есть время иметь связь и наслаждаться взаимоотношениями, и есть время, чтобы пребывать в одиночестве и наслаждаться красотой этого. И все прекрасно. Но вы должны смотреть на потребность, а не смысл. Смысл принадлежит сознательному уму, потребности принадлежат бессознательному.

Именно так второй вид снов вошел в существование: когда вы отсекаете свои потребности, тогда ум удовлетворяет их во сне. Не пытайтесь совершить медленное самоубийство, убивая свои потребности. Помните, что желания исходят из сознательного ума, а потребности исходят из бессознательного. Различие имеет очень, очень большое значение, очень значительное для понимания. Желания исходят из сознательного ума. Бессознательному чужды желания, бессознательное не беспокоится о желаниях. Вы хотели бы быть президентом страны; бессознательное это не волнует. Бессознательное не заинтересовано в этом. Но сознательный ум говорит: "Стань президентом. И если для того, чтобы стать президентом, вы должны принести в жертву свою женщины, тогда принесите ее в жертву. Если вы должны принести в жертву свое тело, тогда принесите

его в жертву. Если вы должны принести в жертву отдых, тогда принесите его в жертву. Вначале станьте президентом страны". Или скопите много богатства; это тоже исходит из сознательного ума. Бессознательное не знает о богатстве. Бессознательное знает только естественное. Оно не затронуто обществом. Оно подобно дикой природе.

Бессознательное еще обусловлено обществом, политиками. Оно пока еще остается чистым. Прислушивайтесь ко второму виду сновидений и медитируйте на это. Они будут сообщать вам, каковы ваши потребности. Удовлетворите потребности и не беспокойтесь о желаниях. Если вы действительно хотите быть счастливыми, удовлетворите потребности и не беспокойтесь о желаниях. Если вы хотите быть несчастными, отсеките потребности и следуйте желаниям. Именно так вы и стали несчастными. Либо вы счастливы, либо несчастны. Это просто: человек, который прислушивается к своим потребностям и следует им, подобен реке, текущей к океану. Река не говорит, что нужно плыть на запад или на восток, она просто ищет путь. Запад или восток это все равно. Река течет в океан, не зная желаний, она знает только потребности. Вот почему животные кажутся такими счастливыми — у них ничего нет, но они так счастливы. А у вас

есть так много, но вы так несчастны. Даже животные превосходят вас в своей красоте, в своем блаженстве. Что происходит? У животных нет сознательного ума для того, чтобы контролировать и манипулировать подсознанием; они остаются неразделенными.

Второй вид сновидений открывает вам многое. Прислушиваясь ко второму виду сновидений, вы начинаете менять свое сознание, вы начинаете менять свое поведение, вы начинаете менять порядок своей жизни. Прислушивайтесь к своим потребностям, ко всему, что говорит вам ваше подсознание. Всегда помните, что подсознание право, потому что оно наделено вековой мудростью. Вы существовали миллионы жизней. Сознательный ум принадлежит этой жизни. Он был воспитан в школах и университетах, семьей и обществом, в котором вы были рождены, случайно рождены. Но подсознание несет все ваши переживания всех ваших жизней. Подсознание необычайно огромно, а ум необычайно узок. Так и должно быть, потому что сознательный ум принадлежит только этой жизни, он очень мал, у него нет опыта. Подсознание — это вечная мудрость. Прислушивайтесь к нему. Привычка прислушиваться ко второму виду сновидений делает вашу жизнь более расслабленной, менее напряженной.

Третий вид сновидений — это взаимосвязь со сверхсознанием. Второй вид сновидений — взаимосвязь с подсознанием. Третий вид сновидений встречается очень редко, потому что люди утратили все контакты со сверхсознанием. Но все же оно приходит, потому что сверхсознание принадлежит вам. Когда вы становитесь очень, очень бдительными, только тогда вы начнете чувствовать это. Иначе, оно потерянется в той пыли, которую ум выбрасывает в сновидения, и в удовлетворении желаний, о котором ум постоянно мечтает: незаконченном, подавленном. Оно будет потеряно. Но когда вы становитесь осознанными, оно становится похожим на сияющий алмаз — совершенно отличный от всех камней, которые есть вокруг. Если вы можете почувствовать и найти сон, который приходит из сверхсознания, наблюдайте его, медитируйте на него. Он станет вашим путеводителем, он будет вести вас к Свету.

Четвертый вид сновидений — это сновидения, которые приходят из прошлых жизней. Они встречаются не так уж редко. Это случается; они приходят много раз. Но внутри все находится в таком беспорядке, что вы не можете ничего разобрать. На Востоке очень интенсивно работали над этим четвертым видом сновидений. Именно из-за этих

сновидений исследователи наткнулись на явление реинкарнации. Исходя из этих сновидений, они постепенно обнаружили существование прошлых жизней. Вы возвращаетесь назад, назад во времени. Тогда в вас происходят большие изменения, потому что, если вы можете помнить даже во сне, кем вы были в своих прошлых жизнях, многое станет незначительным, и много нового станет значительным. Весь порядок изменится, изменится ваш взгляд на мир. Если вы накопили слишком много богатства в прошлых жизнях, если вы умерли как самый богатый человек в стране, но глубоко внутри были нищим, и вы снова делаете то же самое в этой жизни, тогда, внезапно, ваше видение изменится.

Если вы сможете вспомнить некоторые из своих жизней, вы будете удивлены тем, что никогда не делали ничего нового. Снова и снова вы накапливаете богатства, снова и снова вы получаете образование, снова и снова вы влюбляетесь, и снова и снова вас ожидает то же самое несчастье, которое приносит любовь.

Когда вы видите повторение, как вы можете оставаться прежними? Тогда эта жизнь внезапно преображается. Вы не можете больше двигаться по той же колее. Вот почему восточные люди снова и снова воп-

рошали в пространство: "Как выйти из этого колеса жизни и смерти?" Это кажется одним и тем же колесом. Кажется, что та же самая история повторяется снова и снова — повторение.

Пробуждение это совершенное выпадение из колеса — не из общества, но из вашего собственного внутреннего колеса жизни и смерти. Таков четвертый вид сновидений.

Существует и пятый вид сновидений. Четвертый вид уводит назад в прошлое, пятый вид ведет вперед в будущее. Это встречается очень редко; это случается только иногда. Когда вы очень, очень чувствительны, открыты, восприимчивы, прошлое отбрасывает тень и будущее отбрасывает тень; это отражается в вас. Вы должны осознать свои сновидения. В один прекрасный день вы станете осознавать также и эту возможность: ваше будущее заглядывает в вас. Просто, внезапно, дверь открывается, и будущее вступает в контакт с вами. Это пятый вид сновидений.

Современная психология понимает только два вида сновидений. Три других вида почти неизвестны, но метапсихология исследует их все. Если вы медитируете и начинаете осознавать свое внутреннее бытие во сне, произойдет многое всего. Первое это то

что, постепенно, чем в большей степени вы будете осознавать свои сновидения, тем все меньше и меньше вы будете убеждены в реальности мира в то время, когда вы бодрствуете. Поэтому древние провидцы говорят, что мир подобен сну.

Ничто не является реальным; это просто спектакль ума, психодрама. Вы являетесь сценой и вы же актеры, продюсер, режиссер — больше никого нет, только творение ума. Когда вы начинаете осознавать это, тогда весь этот мир меняет свое качество. Тогда вы увидите, что здесь также происходит то же самое, но только на более продвинутой стадии. Сны это то же самое.

Мир реален. Но когда ваш ум смешивается с реальностью, вы создаете свой собственный нереальный мир. Мы не живем в одном и том же мире; все живут в своем собственном. Миров столько сколько умов.

Реальность плюс ум — и все становится сном, потому что ум это то, что создает сны. Реальность минус ум — и ничто не сможет быть сном; только реальность остается в своей кристальной чистоте. Ум это просто зеркало. В зеркале отражается мир. Это отражение не может быть реальным, это отражение есть просто отражение. Когда зеркала больше нет, отражение исчезает. Теперь вы можете видеть реальность.

Спите ли вы с закрытыми глазами или вы спите с открытыми глазами, это не имеет значения. Если ум присутствует, все, что происходит, есть сон. Если вы медитируете на сновидениях, это будет первым, что вы поймете. И вторым, что вы поймете, будет то, что вы свидетель: есть сон, но вы не его часть. Вы находитесь в уме, но вы не ум. Вы используете ум, но вы не ум. Внезапно вы — свидетель, ума больше нет. И это свидетельствование есть конец, высшее понимание.

Тогда, видите ли вы сны, когда спите, или вы видите сон, когда бодрствуете, не имеет значения, вы остаетесь свидетелями. Вы остаетесь в мире, но мир не может больше войти в вас. На это потребуется три-четыре месяца, если, засыпая каждую ночь и входя в мир сновидений, вы пытаетесь быть бдительными и наблюдать это. Но помните, не пытайтесь быть бдительными в смысле активности, иначе вы не сможете заснуть.

### **Медитация — это дверь к сверхсознанию**

Будьте олицетворением пассивной бдительности: простыми, естественными, расслабленными, просто смотрите со стороны, не развивайте большой активности, только пассивная осознанность, не беспокойтесь слишком сильно. Словно вы сидите на берегу, река течет мимо, и вы просто наблюдае-

те. На это потребуется от трех до четырех месяцев. Тогда в один прекрасный день, внезапно, сон опускается на вас как темный экран, как темный занавес, как будто бы солнце село и опустилась ночь. Она воцаряется повсюду вокруг вас, но глубоко внутри пламя сознания продолжает гореть. Вы наблюдаете — молчаливо, пассивно. Затем вы входите в мир снов. Затем начинает разыгрываться много пьес, много психодрам, и вы продолжаете наблюдать. Постепенно начинают появляться различия. Теперь вы можете видеть, какого вида сновидения к вам приходят. Затем, тоже внезапно, однажды вы понимаете, что все происходит точно так же, когда вы бодрствуете. Нет качественного различия. Весь мир становится иллюзорным. А когда мир иллюзорен, только свидетель реален.

Медитируйте на знания, которые приходят в течение сна — и это сделает из вас реализовавшегося человека. Медитируйте на лицо вашей возлюбленной. Если вы любите цветы, медитируйте на розу. Медитируйте на луну, или на все, что вам нравится. Если вы любите поесть, медитируйте на еду. Медитируйте на все, что вас привлекает. Потому что медитация не должна быть навязана насилием. Если она навязана, она обречена с самого начала. Нечто навязанное никогда не

сделает вас естественными. С самого начала найдите что-то, что привлекает вас. Не создавайте ненужного конфликта. Это нужно понять, потому что ум обладает естественной способностью медитировать, если вы даете ему объект, который привлекает его.

Медитируйте. Затем спонтанно все ваше существо начнет течь. Просто смотрите на лицо своей возлюбленной, в ее глаза, медитируйте. Медитация привносит особое качество. Оно заключается не в предмете, оно заключается в вас. Если вы медитируете на что-то, вы привносите в это свое собственное существо. Внезапно это становится священным, святым. Ничто не является святым, медитация делает это святым. Вы можете медитировать на камень, и внезапно камень становится алтарем, вы медитируете на рощу, и роща становится храмом.

Медитация орошает камень дождем вашего сознания. Она движется вокруг камня, вы так поглощены, так глубоко связаны, что между вами и камнем появляется мост. На самом деле теперь вы не знаете, кто наблюдатель, а кто предмет наблюдения. Теперь вы не знаете, кто камень и кто медитирующий. Внезапно энергии встречаются и смешиваются, и возникает храм. Не создавайте искусственных препятствий, потому что тогда вы будете несчастными.

Будьте естественными, не будьте подавленными и не создавайте конфликта, и вы достигнете. Никто никогда не достигал посредством конфликта. Конфликт создает расколотую личность. Без противостояния вы одно целое, а не дом, разделенный против своей воли. И когда вы движетесь как одно целое, в ваших шагах есть танец, и нет ничего, что бы не было божественным. Вы будете удивлены.

Не создавайте никакого конфликта. Помните, если между любовью и медитацией существует конфликт, медитация будет расстроена. Любовь одержит победу, потому что она прекрасна. Медитация может быть победоносной, только находясь на крыльях любви. Не нужно цепляться к объекту, потому что объект может измениться. Этим утром вы можете чувствовать любовь к ребенку, а на следующее утро вы можете этого и не чувствовать. Но не создавайте никакого конфликта. Сегодня это цветок, завтра это может быть ребенок, послезавтра — луна. Это не проблема. Каждый объект прекрасен. Когда бы вы не почувствовали влечение, теките естественно, возноситесь на этом, медитируйте на это. Ударение ставится на том, чтобы быть целым, неразделенным. В вашем неразделенном существе медитация распускается.

Медитация — это дверь к безмерной силе. Медитация это дверь к сверхсознанию. Собирайте все больше и больше осознанности, чтобы вы могли двигаться в сон, в сновидения. Начните с того, что сберите осознанность во время своего бодрствования; это поможет вам двигаться в бессознательное; это поможет вам двигаться в сверхсознание. Потребуется энергия. Сейчас ваша энергия просто тление — ее недостаточно. Создайте больше энергии посредством осознанности. Таким образом вы станете мастером жизни.

### **Созидание через воображение**

Прежде всего вы должны понять, что такое воображение. В наши дни его очень порицают. Как только вы слышите слово “вообрази”, вы тут же говорите, что это бесполезно, нам нужно что-то реальное, не воображаемое. Но воображение — это реальность, это способность, это потенциал внутри нас. Воображением вы можете разрушать или создавать себя. Это зависит от вас. Воображение обладает огромной силой.

Что такое воображение? Это занятие некоторой позиции настолько глубоко, что сама эта позиция становится реальностью. Например, вы, должно быть, слышали об одной технике, используемой в Гималаях. Ее называют “йогой огня”!

Холодная ночь, падает снег, а подвижник стоит обнаженным под открытым небом. Температура ниже нуля — вы бы уже умерли, вы бы замерзли. Но подвижник упражняется в определенной технике. Эта техника заключается в том, что он воображает, что его тело горит огнем, он воображает, что покрывается потом. И он на самом деле начинает покрываться потом, хотя температура ниже нуля и кровь замерзает. Что происходит? Это потение реально, его тело действительно горячее, но эта реальность создана воображением. Испытайте какую-нибудь простую технику, чтобы почувствовать, как реальность создается воображением. Если не почувствуете, то это означает, что с этой техникой вы работать не можете. Просто сосчитайте свой пульс. Сядьте в закрытой комнате и сосчитайте свой пульс. А затем в течение пяти минут воображайте, что бежите. Представьте себе, что вы бежите, что жарко, вы глубоко дышите, вы потеете, ваш пульс увеличивается. Через пять минут после этого снова сосчитайте пульс. Вы увидите разницу; ваш пульс станет чаще. Вы воздействовали на него лишь силой воображения, в действительности вы ведь не бежали.

Гималайские подвижники проделывали свои упражнения только посредством воображения. И эти техники могут быть очень по-

лезны современному человеку, поскольку ему трудно бегать по улицам, трудно совершать длительные прогулки, трудно найти уединенную улицу. Можно просто лежать на полу в своей комнате и воображать, что в течение часа вы непрерывно и быстро идете. Когда вы настраиваете свое воображение, тело начинает действовать.

Вы уже делаете многое, не зная, что это работа вашего воображения. Постоянно лишь одним воображением вы создаете в себе болезни; вы воображаете, что заболели, заразились. У вас повышается восприимчивость, и возникает очень большая вероятность того, что вы действительно заболеете, — и эта болезнь будет реальной. Но создается она лишь воображением. Воображение — это сила, это энергия, оно движет умом. А когда ум движется воображением, за ним следует и тело.

В одном университетском общежитии в Соединенных Штатах случилось как-то раз так, что четыре студента пытались экспериментировать с гипнозом. Гипноз — это не что иное, как сила воображения. Когда вы гипnotизируете человека, он по-настоящему погружается в свое воображение, и что бы ни предложили ему, все начинает происходить для него на самом деле. Они предлагали многое тому юноше, которого гипnotизировали. Четверо гипnotизировали од-

ного. Они предлагали ему многие вещи, и что бы они ни сказали ему, тот немедленно выполнял. Когда они говорили: "Прыгай", — юноша начинал прыгать. Когда они говорили ему: "Плачь", — он начинал плакать. Когда они говорили: "Слезы текут из твоих глаз", — слезы начинали течь. Затем, просто шутки ради кто-то они сказали: "Теперь ложись. Ты умер!" Юноша лег и умер.

После этого в США был издан закон против гипноза. Никто не имеет права заниматься гипнозом, если только это не связано с какой-нибудь исследовательской работой; если только специальная медицинская комиссия не выдаст вам удостоверения. Только в этом случае можно проводить эксперименты. В противном случае возможна трагедия — тот мальчик просто вообразил, что он мертв, и он умер.

Если воображение может вызвать смерть, то тогда почему не жизнь, почему не больший объем жизни?

Эта техника основывается на силе воображения. Воображайте изобилие, радость, дух одновременно внутри и вокруг себя. Просто сядьте в уединенном месте, где никто не побеспокоит вас — достаточно будет уединенной, укромной комнаты. Если вы сможете выбраться куда-нибудь еще, то будет только лучше, поскольку, когда вы ближе к

природе, ваше воображение сильнее. Когда вокруг вас находятся лишь вещи, сделанные человеком, ваше воображение слабее. Природа мечтает, дав вам силу мечтать. Когда вы одни, ваше воображение усиливается; вот почему вы боитесь оставаться одни. Когда вы одни, ваше воображение обладает большим потенциалом; когда рядом еще кто-то есть, больше управляет ваш разум, поскольку без разума вы не можете общаться с другими. Когда никого рядом нет, ум расслабляется, вы проникаете в глубокие слои воображения, находящиеся в вашей психике.

Проводилось множество экспериментов, связанных с лишением человека ощущений. Если человека лишить всех воздействий на органы чувств — если вы закрыты в изолированном от звука помещении, куда не проникает свет, нет возможности общаться ни с одним человеческим существом, на стенах нет картин, в помещении нет ничего, с чем бы вы могли общаться, — через один, два, три часа вы начнете общаться с собой. В вас начнет работать воображение, вы начнете разговаривать сами с собой. Вы будете спрашивать, и вы же будете отвечать — начнется монолог, в котором вы будете раздвоены, разделены. Тогда вы внезапно начнете чувствовать многие вещи, которых раньше не понимали. Вы начнете слышать звуки, но

помещение изолировано от звука, в него не проникает ни один звук. Сейчас вы понимаете, что воображаете. Через тридцать шесть часов лишения ощущений, вы не сможете выявить никакой разницы между реальным и воображаемым — это станет невозможным. Через тридцать шесть часов лишения ощущений воображаемое становится реальным, а реальное становится иллюзорным.

Физическая изоляция обеспечивает наиболее полный и законченный опыт внутренних переживаний. Одним из средств создания физической изоляции является ограничение сенсорных воздействий — постоянство уровня температуры тела, нулевой уровень светового потока, подпороговый уровень звука, минимальное воздействие веса, минимальная интенсивность внутренней стимуляции, уменьшение влияния дыхательных стимулов и т.д. Эти условия могут привести к некоторым новым состояниям сознания, создать необходимый равномерный фон для их возникновения и развития. Это обеспечивает минимизацию энергетических затрат на обработку непрерывных запросов со стороны физической реальности и вытекающих из этого следствий. Исходя из принципа конкурентного использования различных отделов мозга, можно понять, почему, например, длительное “галлюцинирование” было

бы недопустимым в нашем обществе. Если личность будет активно проецировать визуальные образы в трехмерное пространство, пользуясь имеющимися в памяти программами, ей может не хватить оставшихся мощностей мозга для того, чтобы в обыденной жизни предупредить опасности, связанные, скажем, с гравитацией или чем-то еще. Она может настолько погрузиться в созерцание проекций визуального поля, что информационные входы в нейрокомпьютер со стороны реальности останутся без внимания и реакция на них качественно ухудшится со всеми вытекающими отсюда последствиями. Очевидно, что опасность этого и учит нас подавлять “галлюцинации” у детей с раннего возраста.

Вот почему ищащие отправлялись в горы, в уединенные места, где они могли потерять различие между реальным и нереальным. Когда это различие потеряно, ваше воображение набрало полную силу. Теперь вы можете использовать его и с помощью его творить. В этом состоянии программы, внесенные в нейрокомпьютер, начинают эффективно претворяться в жизнь.

### **Упражнение “Река сознания”**

Для исполнения этой техники сядьте в уединенном месте: хорошо, если вокруг вас

природа; если нет, то подойдет и уединенная комната. Закройте глаза и представьте себе, что духовная сила ощущается внутри и вовне. Внутри вас течет река сознания, она растекается по всей комнате, переполняет ее. Внутри и вовне, вокруг вас, повсюду, присутствует свет, присутствует энергия. И не воображайте это лишь только в уме, почувствуйте это внутри тела — ваше тело начнет испытывать вибрацию. Когда вы почувствуете, что тело началоibriровать, это покажет, что воображение приступило к работе. Почувствуйте, что вся вселенная постепенно становится светоносной, духовной, — все, стена помещения, деревья вокруг вас, все становится нематериальным, становятся светом. Материи больше нет.

С помощью воображения вы достигаете той точки, где за счет своего сознательного усилия вы разрушаете структуру интеллекта, шаблон интеллекта. Вы чувствуете, что нет материи, только свет — внутри и вовне. Вскоре вы почувствуете, что различия между “внутри” и “вовне” исчезли. Когда ваше тело становится световым, плазменным, квантовым и вы чувствуете его энергию, тогда нет различия между тем, что внутри и вовне, теряются их границы. Теперь есть только поток, вибрирующий океан. Через воображение вы достигаете реального.

Что делает воображение? Воображение лишь разрушает старые концепции, материю, старые шаблоны ума, которые заставляют смотреть на вещи определенным образом. Воображение разрушает их. И тогда открывается реальность. Когда ваше усилие разрушает шаблоны ума, тогда вы начинаете смотреть на реальность без шаблонов.

Запомните одну основную вещь: если вы не отбросите шаблоны своего ума, если не отбросите прочь свою обусловленность, вы не познаете, что такое реальность, вы узнаете только интерпретации. Эти интерпретации — изделия коллективного ума или вашего собственного ума.

Реальность без шаблонов — это единственная реальность, и эта техника должна помочь вам снять шаблоны, снять обусловленность, выплавить из ума слова, собравшиеся там. Из-за обусловленного ума вы не можете видеть. Пусть растворится все, что кажется вам реальным.

Вообразите энергию, не субстанцию — ничего статического, только процесс, движение, ритм, танец — и продолжайте воображать, пока все вокруг не станет духовным, светозарным. Если вы будете настойчивы, то после нескольких месяцев интенсивной работы, по крайней мере, по часу в день: сможете продвинуться к этому ощущению. В те-

чение нескольких месяцев вы можете добиться другого ощущения всего существования вокруг вас. Материи больше нет, только океаническое существование, лишь волны, вибрации, свет, счастье.

### **Человек как нейрокомпьютер**

Все люди являются запрограммированными нейрокомпьютерами. Такова человеческая природа, и этого нельзя изменить. Все мы способны програмировать себя и других. Чтобы мозг успешно работал, необходимо понять основные принципы его действия и эффективно использовать их. Но, к сожалению, люди не хотят потратить и дня на то, чтобы научиться наилучшим образом управлять своим умом, хотя они могут неделю учиться управлять стиральной машиной.

Мозг — это гигантский нейрокомпьютер, в несколько тысяч раз более сложный, чем любая вычислительная машина, сконструированная человеком к 2000 году из небиологических элементов. Число нейронов человеческого мозга оценивается приблизительно в 13 миллиардов, причем число глиальных клеток еще раз в пять больше. Раньше считалось, что нейрон — это отдельный информационный элемент информационной системы мозга, подобный элементарным ячейкам процессоров и блоков оперативной

памяти в компьютерах. Но теперь ясно, что нейрон далеко не элемент, а целый "компьютер" мощной информационной сети, где все процессы обработки идут на молекулярном уровне за счет сложных физико-химических процессов, все еще слабо изученных.

Все части этого компьютера непрерывно работают, совершая миллионы операций. Он имеет около двух миллионов визуальных входов, миллионы тактильных и около ста тысяч акустических. Трудно сравнивать работу столь грандиозного компьютера с любым искусственным, существующим сегодня, в связи с его весьма совершенным и сложным устройством. Определенные свойства этого нейрокомпьютера известны, другие же только еще предстоит найти. Одним из известных свойств нейрокомпьютера является огромная память, другим — программируемое и контролируемое управление сотнями тысяч входов. Сюда же относится способность заносить в память и извлекать из нее сложные информационные комплексы, связанные с поведением, речью, слухом, зрением и т. п.

Несмотря на громадное разнообразие возможных программ, набор их у большинства ограничен. Некоторые из них пришли из глубины веков и унаследованы нами от наших животных предков — простейших од-

ноклеточных, губок, кораллов, червей, рептилий и т.д. В базовых формах жизни программы передавались через генетические коды к полностью сформировавшимся организмам, способным к воспроизведению себя в потомстве. Такие программы можно назвать встроеннымми.

Некоторые программы встроены в трудных для доступа местах, например, в микроструктурах мозга. Их носителями могут быть и микрополя. Низшим уровнем таких встроенных программ будут программы поиска пищи, питания, продолжения рода, определенные виды страхов, боли и т.д.

Программы различаются сроком существования. Одни мимолетны и легко стираемы, другие без видимых изменений работают десятилетиями. Примером программы, работающей десятилетиями, можно назвать программу, связанную с почерком, в течение долгих лет сохраняющим свои уникальные черты.

Программы могут приобретаться в течение жизни. В любом возрасте человек способен приобретать новые привычки. С возрастом это может быть труднее, но этот вопрос недостаточно исследован. Проблема здесь может быть не столько в освоении программ, сколько в мотивации такого освоения или в энергетическом состоянии организма.

Молодой нейрокомпьютер приобрета-

ет программы по мере роста своей структуры. Некоторые из программ записаны в генетическом коде. Как они проявляются, известно лишь в небольшом числе случаев, связанных с отклонениями от обычных и ожидаемых этапов развития, и таких, которые были подтверждены биохимически и поведенчески.

В каждый момент жизни нейрокомпьютера врожденные программы накладывают ограничения на все его функции.

Человеческий компьютер в пределах, которые еще следует установить, обладает свойствами программировать самого себя и быть запрограммированным другими источниками. О метапрограммировании следует говорить буквально так же, как и о само-программировании. Это не означает, что можно представлять нейрокомпьютер в целом как некое "я". Только малая часть систем, работающих в данный момент, занимается метапрограммированием, направленным на себя. Из этого следует, что в нейрокомпьютере должно существовать место для гигантского хранилища встроенных программ схем процессов, реализующихся в виде инстинктов, мотиваций и т.д. Все это существует в дополнение ко всему другому, составляя лишь часть схемы компьютера, доступной для самометапрограмм.

Такой взгляд на человеческий мозг и человеческий ум дает возможность переопределить старые классификации человеческих поисков, отдельные области науки и многие термины. Например, термин “внушаемость” часто использовался в ограниченном контексте самопрограммирования и программирования одного человека или многих людей со стороны кого-нибудь еще. Гипнотический феномен наблюдается, когда данный нейрокомпьютер позволяет себе быть более или менее запрограммированным кем-то другим. Метапрограммирование рассматривается в качестве более содержательного термина, нежели внушаемость. Метапрограммирование предполагает не только конечный результат действия, но и принимает во внимание источники, входы, выходы и протекание основных процессов. Внушаемостью можно назвать, скорее, только свойство принятия приказов и их выполнение, а не учет и рассмотрение источников, входов, выходов и основных процессов.

Ум определяется, как общая совокупность всех программ и метапрограмм данного человеческого компьютера, вне зависимости от того, можно ли их немедленно вызвать, распознать и наблюдать в действии у себя или у других. Таким образом, в дру-

гой терминологии, ум включает в себя неосознаваемые и инстинктивные программы. Разделение на ум и тело не является более необходимым в свете этой новой системы определений. Ум есть сумма программ и метапрограмм, т. е. средство программирования человеческого нейрокомпьютера.

Мозг определяется как видимая, осязаемая живая структура, включенная в человеческий нейрокомпьютер. Реальные связи нейрокомпьютера в человеческом теле не имеют еще полного описания (например, еще не описаны цепи обратных связей, биохимического или эндокринного типа с основными органами). Границы мозга можно рассматривать и как пределы распространения центральной нервной системы на периферии. Наряду с центральной нервной системой сюда можно включить и так называемую "автономную" нервную систему.

Известный психолог Джон Лилли писал, что определенные химические вещества обладают программирующим и метапрограммирующим действием, т.е. изменяют работу нейрокомпьютера, одни — на программном, другие — на метапрограммном уровне. Некоторые вещества, представляющие интерес для уровня метапрограммирования, позволяют перепрограммирование, другие обеспечивают модификации метапрограмм. Для

других веществ, подобных этиловому спирту, может быть использован термин “вещество, подавляющее метапрограмму”.

Отдельные стороны хранимых программ могут быть прочувствованы, прослушаны, пережиты, проиграны, извлечены из устройств хранения средствами специальной техники или специальных устройств. Вызов программы может быть ограничен одним или несколькими сенсорными каналами с сопутствующей положительной реакцией или без нее.

Оказывается, что некоторые виды материала, извлекаемого из памяти, обладают свойством возвращать сознание во времени назад до начала появления данного тела к телам, которые, по всей видимости, являются его ближайшими предшественниками. При этом создается впечатление, что вы имеете дело с передачей информации от прошлых организмов к теперешнему, осуществляющей посредством генетического кода.

Очевидно, не все программы можно подвергнуть пересмотру. Причины здесь оказываются различными. Некоторые из них, например, сохраняются благодаря обратной связи, установленной с другими нейрокомпьютерами, осуществляющими в этой жизни многочисленные программы: воспроизведение потомства, финансовое выживание, занятие бизнесом, научные исследования и т. п.

Новые области осознания могут быть освоены за пределами ума. С помощью мужества, силы духа и настойчивости можно пересечь прежние границы, доступные для переживаний, и выйти в новые области субъективного осознания и опыта. Внутренние исследования открывают новые знания, новые проблемы, новые загадки. Может оказаться, что некоторые из этих областей лежат уже за пределами работы компьютера "мозг-ум". В этих областях уже может возникнуть потребность составлять карты метакомпьютера, но здесь прежде всего необходимо отыскать искажения, вносимые самим нейрокомпьютером, а затем распознать их и перепрограммировать. Новое знание часто оказывается не более, чем старым скрытым знанием, обнаруженным в результате зреющего и глубокого анализа.

### **Препятствия к сосредоточению**

Все те, кто начинают изучать искусство управления умом, жалуются на то, что попытка сосредоточиться приводит ум в еще большее беспокойство. До некоторой степени это верно, ибо давление, производимое на ум, влечет за собой соответственное противодействие. Допуская это, все же следует понять, что это "нарастание" беспокойства в значительной степени лишь кажущееся.

Чувство такого нарастания происходит главным образом вследствие борьбы, внезапно завязавшейся между внутренним я, требующим устойчивости, и умом со свойственной ему подвижностью. В течение длинного ряда жизней внутренне я было захвачено умом в круговорот его быстрых движений, подобно человеку, постоянно носимому в пространстве на быстро врачающемся земном шаре. Он не сознает этого движения, не чувствует, что Земля движется, так как он составляет часть ее, движущуюся вместе с нею. Пока человек следует за каждым движением ума, он не может сознавать его беспрерывной и беспокойной деятельности, но когда он сам останавливается, прекращает движение, тогда он начинает чувствовать неустанную подвижность ума, которой он до сих пор подчинялся. Если начинающий знает это, он не придет в уныние, натолкнувшись в самом начале своих попыток на эти затруднения, но будет спокойно продолжать свою работу.

Сдержаненный таким образом ум нелегко выходит из своего равновесия под влиянием блуждающих мыслей, рассеиваемых другими умами и ищущих себе обиталища, постоянно бесцельно толпясь вокруг нас.

Ум, привыкший к сосредоточению, нелегко поддается действию назойливых при-

шельцев. Все, занимающиеся развитием со-зидательного мышления, должны находиться в состоянии неусыпной бдительности отно-сительно тех мыслей, которые “приходят на ум” и должны делать между ними постоян-ный выбор. Отказ принять негативные мы-сли, быстрое их изгнание, если они уже втор-глись и немедленное замещение негативной мысли положительной, — вот работа, в ко-торой ум через некоторое время так приспо-собляется, что вскоре действует уже автома-тически, отталкивая дурное по собственному побуждению. Живя среди постоянного тока мыслей, позитивных и негативных, мы дол-ны развить в нашем уме способность выби-рать так, чтобы хорошее притягивалось, а раз-рушительное отстранялось автоматически.

### **Ум действует как магнит**

Ум подобен магниту, он привлекает и отталкивает, и характер его притяжений и отталкиваний может быть установлен вами самими. Если вы понаблюдаете за мыслями, которые приходят в ваш ум, вы заметите, что они носят характер тех внутренних ди-логов, которых вы обыкновенно в себе по-ощряете. Ум притягивает те мысли, которые соответствуют его привычной деятельно-сти. Но если вы в течение некоторого времени сознательно будете производить выбор, ис-

пользуя силу намерения, то скоро ум станет выбирать самостоятельно, следуя по уже начертанному пути. Таким образом разрушительные мысли не проникнут в ум, тогда как созидательные всегда будут притягиваться.

Большинство людей слишком восприимчиво к навязанным программам поведения, коллективным мыслеформам, но эта восприимчивость от слабости, а не от сознательного предоставления самого себя более возвышенным влияниям. Поэтому полезно изучить, каким образом вы можете сделать свое нормальное состояние позитивным и каким образом — негативным. Привычка к сосредоточению сама по себе способствует укреплению ума, так что он легко сможет контролировать и выбирать мысли из числа тех, что приходят к нему извне; выше уже было разъяснено, как можно научить ум автоматически отталкивать все разрушительные влияния. Но надо прибавить к сказанному, что когда негативная мысль проникает в ум, лучше не бороться непосредственно с ней, но воспользоваться тем обстоятельством, что ум одновременно может думать лишь об одном предмете и направить его немедленно на какую-нибудь возвышенную мысль, а негативная таким образом окажется изгнанной.

Если вы боретесь против чего-нибудь, то та самая сила, против которой вы боретесь, производит соответственное противодействие и тем усложняет ваш труд; между тем как устремление ментального зрения на образ противоположного характера произведет спокойное удаление первой из поля нашего внимания.

Многие теряют целые годы в борьбе с негативными мыслями и разрушительными программами, между тем как спокойное занятие ума чистыми, радостными, созидающими мыслями не оставило бы места для дурных. Более того, ум, привлекая к себе вибрации, не отзывающиеся на дурное, становится сам постепенно положительным и невосприимчивым к такого рода мыслям. Вот секрет правильной восприимчивости: ум отзывается на все соответственное его составу; на все, что носит одинаковый с ним характер. Мы должны думать о том, что желали бы воспринять и отказаться думать о том, чем не хотели бы проникнуться. Подобный ум привлекает к себе хорошие мысли из окружающего его океана мыслей, отталкивает дурные и, таким образом, становится все чище и сильнее среди тех же самых условий, которые другого человека будут делать нечистым и слабым. Метод замещения одной мысли другою может быть использован

с успехом в разных случаях. Если в уме появится неприязненная мысль о каком-нибудь человеке, она должна быть немедленно заменена мыслью о добродетели, которой обладает тот человек, или о каком-нибудь совершенном им хорошем поступке.

Если ум обуреваем беспокойством, надо направить его на мысль о свете, о смысле жизни, о высших идеалах. Если какая-нибудь особенно нежелательная мысль настойчиво вторгается, тогда важно пустить в ход и особое оружие: надо выбрать изречение (их можно найти, например, в притчах Соломона, Библии счастья или в Завещании Соломона), содержащее духовную созидательную силу, и когда досадная мысль прокрадывается в ум — повторять цитаты и размышлять над ними. По прошествии недели или двух надоедливая мысль перестает беспокоить. Хорошо всегда иметь наготове какую-нибудь высокую идею, глубокое изречение, вдохновляющее на доблестную жизнь. Каждый день, прежде чем погрузиться в море житейских забот, мы должны снабдить ум этим щитом — благую мыслью. Если несколько возвышенных фраз повторить несколько раз рано утром, то они запечатляются в мозгу и неоднократно придут на ум в течение дня.

## **Управление мыслью**

Благодаря технологии измерения электромагнитных волн, излучаемых мозгом, парализованные люди получили возможность печатать сообщения на экране компьютера.

Впервые успешный эксперимент такого рода был проведен в 1999 году. Двум пациентам, больным амиотрофическим латеральным склерозом, который часто приводит к полному параличу, в череп вживили небольшие электроды для измерения электромагнитного поля головного мозга.

Ученые из Алабамского университета в Бирмингеме (США) и Тюбингенского университета (Германия) сумели превзойти достигнутые ранее результаты. Они предложили измерять возбуждаемые человеческими мыслями поля дистанционно, то есть разместив электроды на голове пациента, без дорогостоящей и рискованной операции по их вживлению в мозг.

Измерению с помощью электродов, не важно — вживляемых или дистанционных, подвергаются сигналы из ближней двигательной области коры головного мозга. При этом пациенты обучаются управлять возбуждением определенных (положительных или отрицательных) потенциалов, сопоставляемых, например, с перемещением курсора вверх или вниз по экрану монитора. Последова-

тельно задача усложняется, и пациенты учатся генерировать все большие изменения потенциалов с меньшим числом ошибок. Освоив перемещение курсора, пациенты переходили к изучению "письма": каждая очередная буква задуманного слова определялась с помощью последовательного выбора той половины алфавита, где она находилась. На каждом этапе выбора число вариантов сокращалось вдвое — вплоть до выбора из двух оставшихся букв (метод дихотомии). Выбор одной буквы занимал у больных в среднем 80 секунд, для написания короткого предложения требовалось около получаса.

Доктор Эдвард Тауб из Алабамского университета признает, что система, основанная исключительно на бинарном выборе, имеет невысокую эффективность, но считает, что в перспективе можно будет перейти к многозначному выбору. Для этого требуется научить пациентов устойчиво управлять более чем двумя уровнями потенциалов коры головного мозга. К тому же, используя частотное распределение букв и слов языка, можно ускорить процесс "перевода" мыслей во фразы, предлагая пациентам выбирать не между всеми возможными вариантами, а с учетом вероятности появления каждого следующего символа или слова.

## **Ум — друг, и ум — враг**

Главная особенность ума состоит в том, что во время бодрствования человека он должен быть чем-нибудь занят. Если человек сознательно сам не указывает ему необходимую работу, он будет думать о чем угодно, заботясь не о ценности или качестве своих мыслей, но об их разнообразии и количестве, потому что главная потребность его — чувствовать себя живым, волноваться, вибрировать и отвечать на все явления видимого мира, передаваемые ему нашими внешними чувствами. Благодаря этому он чрезвычайно непостоянен, капризен, рассейян, не любит долго задерживаться на одном предмете и порхает с предмета на предмет, как бабочка с цветка на цветок, вследствие чего лишь только те владеют своим умом, кто занимается медитацией и техниками метапсихологии. Большинство людей не могут сосредоточить своих мыслей даже на самый короткий срок. Если же ум почувствовал, что человек выпустил или ослабил сдерживающую его узду, то он может превратиться для него в источник многих и тяжелых бедствий. Когда ум направляется не в сторону совершенствования, не на преображение своей низшей природы, но на более утонченное удовлетворение ее нужд, то

это приводит не к доброму и благу, но к разрушению. От направления ума зависит вся судьба человека. Или он может расти, развиваться и совершенствоваться, или может деградировать.

Большинство людей не предполагают даже, какого опасного и коварного сотрудника они имеют в своем недисциплинированном и неуправляемом уме, если он лишен благотворного и сдерживающего влияния своего высшего начала и ему предоставлена свобода мыслить, когда он хочет, о чем хочет и как хочет. Поэтому вопрос о контроле своих мыслей является вопросом первостепенной важности и самой насущной необходимости. Из всех великих энергий, которые существуют в Космосе, самой могущественной энергией, обладающей как созидающей, так и разрушительной силой, является мысль. Человек как мыслящее существо пользуется в течение всей жизни этой великой силой в каждый момент своего бодрствующего состояния, не понимая ни значения, ни последствий своего мышления как для него лично, так и для всего мироздания.

Пока человек не сознает, что за свои мысли он так же ответственен, как и за свои поступки, он не может сделать ни одного шага по направлению к счастью, самореализации и бого сотворчеству. Могущество

мысли состоит в том, что она приводит в действие и движение стихийные силы природы, которые сами по себе неподвижны и инертны и требуют для приведения их в действие толчка, который дается им мыслью человека и всякого мыслящего существа.

Ваш разум даже помимо вашего желания все время излучает мысленную энергию в пространство, творческую или разрушительную, поэтому ум, в полном смысле слова, является фабрикой добра и зла. Его можно уподобить цветку, наполняющему пространство ароматом и благоуханием, если посыпаемая им мысленная энергия по своему содержанию прекрасна, или куче отбросов, распространяющей вокруг себя зловоние, если его излучения состоят из злобы, ненависти, гнева, алчности, зависти, и прочих отрицательных эманаций. “Если однажды была выпущена мысль, она непременно будет материализована,” — писал Халиль Джебран.

Людей, знающих значение мысли и настолько духовно развитых, которые посыпают в пространство лишь прекрасные и благие мысли, — мало. Точно так же не так уж много людей исключительно злобных, сознательно дышащих ненавистью ко всему окружающему, посыпающих лишь отравленные стрелы своих мыслей. Обыкновенный средний человек, каких на земле подавляю-

щее большинство, мыслит беспрерывной лентой мелких, слабых, неясных и туманных мыслей, в которых может и не быть ни сильной ненависти или вражды, ни даже исключительного эгоизма, но лишь мелочь и сор повседневности, состоящей из мелкой зависти, критики и осуждения окружающего, из личных несогласий, споров и раздоров, из пошлых личных желаний, стремлений и побуждений.

### **Мысли — как птицы**

Мысли как птицы — они движутся сами по себе. Иногда случается, что мысли влетают в ваши небеса от людей, окружающих вас; иногда ваши мысли входят в их небеса. Когда вы рядом с человеком, у которого слишком много мыслей, он наполняет вас своими мыслями. Он будет изливать в вас свой ум и эмоции, даже если будет молчать. Мысли как радиоволны излучаются из его головы, и вы улавливаете их. И иногда вы даже осознаете, что это не ваша мысль, но когда она приходит, вы наполняетесь ею, вы отождествляйтесь даже с этим. Кто-то другой был зол, но вы уловили его мысли, и гнев стал подниматься в вас. В поле одного человека вы внезапно ощущаете печаль, с кем-то другим вы чувствуете прилив энергии и счастья.

Мысли — не ваши собственные, они — не вы. Когда вы умираете, ваши мысли рассеиваются вокруг. Вы можете проверить. Посидите рядом с умирающим и понаблюдайте, что происходит с вашим умом. И вы будете удивлены: неожиданно в вас завертелись мысли, которых никогда не было, которые неизвестны вам.

Человек умирает, и он разбрасывает свои мысли повсюду вокруг, как умирающее дерево разбрасывает свои семена. Оно должно разбросать семена, чтобы взошли другие деревья. Никогда не подходите близко к умирающему человеку, если вы не сознательны, ибо тогда смерть повлияет на вас, энергия смерти войдет в вас. И больше того, никогда, если вы не сознательны, не будьте рядом с человеком, возле которого вы чувствуете уныние, печаль, неудачу.

### **Упражнение “Дыхание и мысль”**

Будьте бдительны. Затем посмотрите, как мысли входят в ваш ум, как вы отождествляетесь и становитесь едины с ними. А они движутся так быстро, их скорость так велика — нет ничего более быстрого, чем мысль. Из-за большой скорости вы не можете увидеть две мысли раздельно. Но если вы замедлите все процессы в теле — дыхание, пульс, вы расслабляетесь, — и мысли тоже замед-

ляются. Вот почему в глубоком сне мысли останавливаются. Человек так замедлен, а мысль так быстра — они не могут соединиться — мысленный поток прерывается. И в промежутке между двумя мыслями — проявляется сознание, так становится видимым голубое небо в просвете между двумя облаками. Замедлите мыслительные процессы и обратите больше внимания на интервалы, чем на облака. И вы переживете то, что вы не облака, а — небо. Вы можете наблюдать за облаками как небо, можете смотреть на них с земли, а можете считать себя облаками. В глубокой медитации наблюдаемый становится наблюдающим.

Если это станет *вашим* опытом, если это станет фактом *вашего* собственного познания, тогда внезапно многое начнет изменяться. Благодаря тому, что вы поняли такую глубокую правду об уме, последует многое другое. Наблюдайте за умом, где он и что он. Вы увидите, как проплывают мысли, а между ними увидите интервалы. И если вы будете наблюдать достаточно долго, вы увидите, что интервалов больше, чем мыслей, потому что каждая мысль должна быть отделена от другой мысли, как каждое слово должно быть отделено от другого слова. Чем глубже вы пойдете, тем больше и больше интервалов вы найдете, тем длиннее и длиннее они будут.

Проплывает мысль, за ней следует промежуток без всякой мысли, затем приходит другая мысль, за ней следует другой промежуток.

Если вы не осознаете этого, вы скакете от мысли к мысли, не замечая интервалов; если вы полностью бдительны, тогда перед вами открываются мили промежутков. В этих интервалах происходит озарение. Увидеть, мельком небо — это прозрение, а стать небом — это просветление.

### **Мысли — ваши дети**

Люди думают, что их мысль мала и ничего достичь не может. Между тем потенциал мысли велик, и для мысли не существует ни пространства, ни времени. Люди забывают, что каждая мысль может или затмнить, или очистить пространство. Нет сомнения, что действие мысли будет тем сильнее, чем больше вложено в нее мысленной силы. Эта сила мысли видима, осязаема и может быть взвешена на весах вашей судьбы. Мысль есть основа творчества. Она может быть видима и измеряма. К мысли нужно относиться как к самонаводящейся ракете. Из этого понимания проистекает правильное обращение со следствием мысли.

Мысль не есть абстрактность, не есть вещество, но есть сущность со всеми признаками самодовлеющего существования. Мыс-

ли некоторых можно уподобить москитам, вирусам или мошкам, а мысли других — орлам. Как сущность тонкого плана, мысль не может быть уничтожена. Можно ей противопоставить подобное же существо большего потенциала.

Мысль сильная, яркая, с определенной целью сознательно посланная, создает в лептонном поле энергоинформационный сгусток, полевое существо, саморазвивающуюся программу во вселенском метакомпьютере — мыслеобраз, который будет стремиться осуществить вложенную в него идею. Эти мыслеобразы живут столетиями и тысячелетиями, ожидая исполнителей вложенных в них программ. Они живут лишь для того, для чего они рождены, и действуют лишь в том направлении, которое составляет сущность их содержания. Но не нужно думать, что лишь сильные и яркие мысли способны творить, что мысли слабые, неясные и туманные безвредны. Они гораздо вреднее, нежели можно предположить, с учетом того, что в Космосе действует закон притяжения подобного подобным.

Каждая мысль, хотя бы неопределенная, неясная и туманная, создает соответствующее туманное отражение в пространствах коллективного сознания, которое притягивается подобными же неясными и туманными

ми мыслями других людей. Они не сливаются с несходными с ними по содержанию туманностями, но лишь с себе подобными. Теперь представим себе, что ежеминутно и ежесекундно многие миллионы подобных неясных, туманных и по своему содержанию отрицательных мыслей несутся в пространство. Здесь они сами группируются по своему содержанию, отталкивая несходные им мысли и притягивая подобные. Они усиливают одна другую, образуя громадные резервуары деструктивной силы, в которой нет даже тени творческого импульса, но есть избыток энергии отрицательного характера. Эта энергия, не находя для себя применения в творческой деятельности, обрушивается на человечество в виде всевозможных стихийных бедствий, как-то: эпидемий, наводнений, голода, землетрясений, войн и тому подобных следствий. Великий Пифагор говорил своим ученикам: “Вы можете зажечь новое солнце, но можете и породить тьму, таков закон сотрудничества мыслей и пространства”.

### Психические вирусы

Все бедствия есть результат отрицательного мышления людей. Что такое представляют собою смертельные вирусы? Это вернувшиеся к человеку посланные им в про-

странство мысли. Каждый отдельный вирус, как и отдельная незначительная мысль, кажется безобидным и безопасным, но, соединившись вместе, они — стихийное бедствие и грозная разрушительная сила, которую человек вызвал сам своим отрицательным мышлением. Человек не может получить обратно нечто лучшее, чем то, что он посыпает. Не может то отрицательное, что он посыпает в пространство, превратиться для него в нечто положительное, и все стихийные бедствия и катастрофы, до землетрясений включительно, есть создание самого человека, результат его разрушительного мышления. Помните, своими мыслями вы можете вызвать землятресения.

Само собой разумеется, что в пространстве существуют не только потоки разрушительной силы. Если бы это было так, то мир перестал бы существовать. Соединившись вместе, они могли бы его уничтожить. Но, к нашему благополучию, есть мудрые законы, управляющие миром мысли. Один из них гласит, чем выше мысль по своему содержанию, тем она сильнее. Высшая сила мысли, дающая власть над стихиями, есть принадлежность существ, достигших высшего духовного развития. Своими положительными, чистыми, созидательными мыслями они могут парализовать гибельное действие от-

рицательных мыслей человечества, могут направить их действие по своему усмотрению в нужную сторону.

### **Хранилище мыслей**

Кроме мыслей определенно положительных и определенно отрицательных, в информационном поле хранится множество полезных мыслеобразов, всевозможных оттенков человеческого мышления настоящих и прошлых веков, образуя, таким образом, сокровищницу знаний и возвышенной мудрости. В этой сокровищнице содержатся мыслеобразы по самым разнообразным вопросам, сконструированные из элементарных идей и мыслей в прошлом и создаваемые в настоящее время, которые еще не осуществлены и не нашли выражения в видимом физическом мире. В информационном поле существуют целые области, наполненные мыслеобразами будущих изобретений и открытий, которые в разное время созданы гениальными людьми, но которые людьми настоящего времени еще не открыты. Расцвет человечества всегда творится космическими воздействиями. Устремление коллективных мыслей притягивает из пространства нужные вибрации. Великие открытия носятся в пространстве. Те, кто могут гармонизировать свое внутреннее состояние с потоками кос-

мических энергий, те примут в сознание сокровища.

Из этой сокровищницы мудрости люди всегда черпали и черпают в нужное время нужные им мысли, сами того не подозревая, считая исключительно себя творцами тех мыслей и тех изобретений, которые они позаимствовали из пространства. Когда человек работает над разрешением какого-нибудь вопроса и не находит правильного к нему подхода, то, по мере более глубокого проникновения в интересующий его вопрос, наступает такой момент, когда мысли речью начинают течь в его разум, и он находит нужное ему решение. Это значит, что мысль человека проникла в информационное поле, планетарную сокровищницу знания. Понятно, что из этого источника человек может черпать мысли любого содержания, ибо там хранятся образцы человеческого мышления прошлых и настоящих веков, хранится все, что человечество открыло и откроет. Таким образом, человек, настроенный к отрицательному мышлению, помимо того что создает отрицательные мыслеобразы, усиливает своими мыслями уже существующие подобные мыслеобразы, и если не сам воплотит в действие свою мысль на физическом плане, то будет способствовать воплощению ее через других людей.

## **Подобное притягивает подобное**

Человек, лелеющий мысли ненависти, злобы или мести, создает и привлекает к себе такие мыслеобразы, что, если бы мог их видеть, он ужаснулся бы сам, ибо материя тонкого плана настолько пластична, что мысль творит из нее именно такое существо, какое вложено в содержание мысли, потому и говорится, что мысль есть величайшая творческая сила. Существо, созданное мыслью о злобе, будет сама злоба, при одном взгляде на которую ни у кого не останется сомнения, что это именно злоба. Существо, созданное мыслью о какой-нибудь низкой страсти, будет сама низость и сама страсть.

Человек, думающий о каком-нибудь преступлении, создаст преступное существо, которое будет стараться осуществить это преступление в жизни, ибо все, что существует на ментальном плане, должно когда-нибудь осуществиться на физическом. Эти творимые человеческой мыслью живые существа, проводя в жизнь вложенную в них мысль, исполняют в некотором роде волю человека и являются как бы рабами создавшего их человека, но на самом деле, в окончательном итоге, они покоряют и порабощают человека и держат его в своей власти до тех пор, пока сильными и положитель-

ными мыслями он не создаст другое, более могучее существо, которое порвёт связь человека с отрицательным существом и уничтожит его. Если же человек этого не сделает, то созданное им существо, усилившись и окрепнув, со временем уничтожит его.

Если мысль человека или его чувства направлены к определенной личности, мыслеобраз идет прямо по направлению к данному лицу и входит в соприкосновение с информационным полем того человека. Предположим, что один человек посыпает другому благие мысли и хорошие пожелания, и тот другой человек эти благие мысли воспринял и укрепился сам в своих благих намерениях настолько, что провел их в жизнь. В этом случае благая мысленная посылка принесла двойную пользу — и принимающему, и посылающему, ибо посылающий, как сеющий, пожинает сторицею. Теперь предположим, что один человек посыпает другому мысли ненависти и злобы, и тот человек эти злобные мысли отверг, не принял их в свое сознание и не проявил никакой злобы. Тогда, по закону мысли, такая непринятая мысль, как бумеранг, возвращается к пославшему и с удвоенной силой бьет его. Поэтому злобные мысли и проклятия по чьему бы то ни было адресу опасны первым делом породившему их. Если чело-

век настроен на эгоистическое мышление и думает только о себе, об удовлетворении своих желаний и страстей, то мысли его никуда не идут. Они витают над ним в виде облака, всегда готовые действовать на него самого во всех тех случаях, когда они находят его в состоянии пассивном. Например, если человек часто предается определенным эгоистическим мыслям и приходит к выводу, что удовлетворение какого-нибудь желания является для него одной из насущных потребностей, без чего он никак не может обойтись, то в конце концов так и получается.

Человек может забыть об удовлетворении своих желаний, когда он занят исполнением своих обязанностей, но, как только он после своих трудов вздумает отдохнуть и его ментал бездействует, он чувствует наплыв нечистых мыслей. Эти мысли рождают желания, желания приводят к действиям. Если у человека пробудилось уже сознание и он дает себе некоторый отчет в том, что с ним происходит, он склонен будет объяснить это искущением или дьявольским нааждением, но в действительности этот наплыв нечистых мыслей, этот натиск зла не есть атака на человека темных сил, но его собственное порождение. Это его собственные мыслеобразы входят в его сознание как реакция на него самого, как последствие его

отрицательного мышления. Этим не исчерпывается вред, наносимый человеком себе и другим своими отрицательными мыслями.

Предположим, что кто-нибудь думает о самоубийстве. Допустим, что он его не совершил, а лишь порой думает о нем, но этого вполне достаточно, чтобы совершилось самоубийство другого человека, потому что в это время рядом или на другом конце земного шара может находиться подобный же человек, но находящийся в более тяжелом положении, которому не хватает лишь ничтожного толчка, чтобы он покончил свои счеты с жизнью. И вот в такое время и в таком положении он привлекает к себе из пространства подобную же мысль другого человека, которая является тем толчком, которого ему не хватало, и человек, думавший о самоубийстве, явился убийцей другого человека. Таких незримых убийств совершается гораздо больше, нежели зримых, и, может быть, многие из нас повинны в них и не подозревают даже об этом. Никакое существо не может действовать без значения для окружающего. Не только каждым действием возмущает оно различные слои атмосферы, но своими устремлениями влечет за собою близкие ему существа. Тем более человек должен осознать свою ответственность перед мирозданием. Человек пал ду-

хом — и тем самым, может быть, умертвил кого-то. Человек возвысился помыслом — и тем самым кому-то оказал существенное благодеяние...

### **Техника созидающего мышления**

В том случае, если ум освободился от печали, уныния, беспокойства и напряжения, а также от таких чувств как злоба, ненависть, жадность и гордыня, то поддержание его в этом состоянии называется позитивным мышлением. Замена этих отрицательных качеств положительными также называется позитивным мышлением. В алхимии изобилия имеется хороший метод развития позитивного мышления, известный под названием трансформация. Он состоит из трех стадий:

- различение и контроль (вы пытаетесь посредством наблюдения и воли отсканировать и сдержать негативную мысль, не позволяя ей сильно проявиться),
- замена (удерживая эту мысль на заднем плане, вы начинаете утверждать положительную мысль),
- сублимация (в процессе замены негативной мысли на позитивную вы обнаружите, что негативное ментальное образование подверглось сублимации и прекратило свое существование).

На первой стадии вы обнаруживаете присутствие негативной мысли или программы в момент ее возникновения и пытаетесь взять ее под контроль. На этой стадии негативная мысль сдерживается и берется под контроль скорее не силой, а просто намерением. Вы должны упражняться в овладении искусством наблюдать за своим умом постоянно и не позволять себе вынашивать негативные мысли.

Затем, как только вы заметили негативную мысль и мягко сдерживаете ее, начните повторять в уме и развивать какую-нибудь положительную идею, утверждайте ее. Замените негативную мысль, беспокоящую ваш ум, на противоположную ей позитивную мысль. Думайте о прямо противоположном тому, что происходит в вашей голове. Это и есть вторая стадия трансформации — стадия замены. Поясним примером. Если вы раздражены или обеспокоены, направьте свои мысли на образ тех великих личностей, которые воплощают собой умиротворение и покой: Будду, Христа, или другой идеал духовности.

На второй стадии в процессе замены негативные мысли и чувства могут возвращаться к вам снова и снова, однако постепенно они рассеются и утратят свое влияние и силу. Позитивное же начало начнет

утверждаться в вас — это лишь дело времени и терпения. С течением времени, по мере того как вы продолжаете старательно развивать в себе позитивное мышление, негативные программы сублимируются и, к вашему удивлению, вскоре исчезнут. Этот процесс сублимации и есть третья стадия внутренней трансформации.

Когда вы развиваете в себе положительное начало, не пытайтесь одолеть негативные программы путем анализа того, как они попали в ваше сознание. Пусть вас не беспокоит, когда они впервые дали о себе знать и почему. Проблема негативного мышления решается только путем проникновения в тайны высшего сознания.

Когда вы научитесь лучше понимать свое я, вы обнаружите, что его позитивные качества готовы победить все, что есть негативного в вас. Внутри вас безбрежный океан мира и гармонии. Внутри вас безбрежный океан света, и когда вы распахнете окно своей души навстречу этому свету, тьма сама собой исчезнет.

Целью позитивного мышления и практики искусства самотрансформации является полное, всецелое изменение вашей личности.

## Мысли преображают мир

Нелегко решить, кто злодей и кто благодетель. Но может быть и так, что человек, помышляющей о зле в Америке, станет причиной гибели кого-то в Европе. Так велико взаимное влияние наших мыслей друг на друга. Это влияние оказывается в каждый момент вашей жизни. Каждой своей мыслью, положительной или отрицательной, человек открывает себя соответствующему влиянию — хорошему или плохому — и, в свою очередь, сам влияет таким же образом на других. Когда вы читаете книгу или смотрите телевизор, слушаете оратора или проповедника, вы открываете себя влиянию излагаемых мыслей. Действие человеческих мыслей так велико и могущественно, что оно создает каждому месту, которое посещается людьми с определенной целью и определенными мыслями, особую, единственную лишь данному месту свою атмосферу.

Многие сотни и тысячи людей, посетивших эти места, оставили в них свои мысли. Эти мысли заполняют, наслаждаются и срастаются с данным местом настолько, что становятся его специфической принадлежностью, его неотъемлемой принадлежностью. Долгое пребывание в таких местах способно переродить человека и изменить его

характер. Существуют места, которые всегда вызывают определенные мысли и определенное настроение у посещающих их людей. Так, когда вы посещаете кладбище, вас невольно охватывает чувство тихой грусти и осознания бренности человеческого существования; когда вы входите в храм — вас встречают волны молитвенного настроения и чувство благоговения; если вы посетите какой-нибудь коммерческий центр — вы будете охвачены веяниями деловой сферы; если вы зайдете в ночной клуб — вы можете заразиться тем легкомысленным весельем, которое царит там. Мысли преображают мир, но исток мысли есть человек. Своими мыслями он преображает мир. Если, как гласит закон мысли, два человека, думающие об одном и том же, увеличивают силу своей мысли в семь раз, то устремленная мысль народа увеличивает ее до бесконечности и может изменить судьбу планеты, может изменить течение небесных светил.

Осознание, что мысль вечна и непобедима, даст человечеству устремление к созидательному мышлению. Но не нужно думать, что лишь царь мысли, человек, способен мыслить и что низшие существа и так называемые неодушевленные предметы не мыслят. Все, что существует, — все живет; все, что живет, — все мыслит. Нужно при-

выкнуть к сознанию, что все сущее проникнуто мыслью. Чувствование растений недавно ограничивалось безусловным рефлексом, инстинктом, но исследования инстинкта относят его в область мысли. Обычна ошибка человекообразных, приписывающих себе исключительное право на мысль. На самых примитивных примерах можно показать, насколько мысль человечества разделена возрастом, положением и народностью. Именно среди людей можно иногда поражаться слабым зачаткам мысли. Зато сакральные мыслеобразы возвышают дух.

До сих пор человек считал себя ответственным только за действия и за слова. В действительности же ответственность за действие и за слово есть ответственность за мысль, ибо и слово, и действие есть выражения мысли и имеют свое начало в мысли. Новое тысячелетие требует, чтобы вы приняли ответственность за свое мышление. Новая эпоха требует сознательного мышления, она требует, чтобы вы овладели своим мышлением, чтобы очистили его и изгнали из своего мышления те деструктивные мысли, которые приносят большой вред вам и всему мирозданию.

Следует опасаться мыслей, соответствующих желаниям низшей природы, ибо, будучи усилены соответствующими мыслями

из пространства, они создадут желания, а желания, насыщенные вашей жизненной энергией, создадут условия для их исполнения. Все зависит от вас самих. Главное — уничтожить вирусы низких мыслей, они заразительнее всех болезней.

Человек будущего не будет иметь надобности в борьбе с теми назойливыми и докучливыми мыслями, которые являются бичом современного человека. Он будет управлять своими мыслями настолько, что ни одна эгоистическая, безобразная и отрицательная мысль не будет более загромождать пространство своей разрушительной силой. Он будет вынужден к тому самим ходом эволюции. Он будет видеть мысли других людей, точно так же, как его мысли будут видимы и наблюдаемы другими людьми. В силу необходимости он будет вынужден посыпать в пространство лишь благие и прекрасные мысли, ибо, если скрывать мысли будет невозможно, то кто же пожелает показать другим свои недостатки?

Методы школы изобилия открывают перед человеком возможность сознательно творить то, что он желает. Зная, что из всех энергий мысль есть величайшая, которая творит даже за пределами Земли, кто же будет продолжать творить своею мыслью то, что он творил до сих пор? Лишь безумный

человек, желающий своей собственной гибели, может продолжать загромождать пространство психическими отбросами и разрушительными идеями, которые станут препятствиями для его же развития.

Вы должны принять ответственность за мысль как за реальное действие и твердо помнить, что своими мыслями вы творите свою эволюцию, свое будущее. Вы должны посыпать в пространство самое высшее, самое лучшее, на что способны. Если мысль заключает в себе творческую энергию, то как полезно устремить в пространство благую, созидательную мысль. Когда человечество говорится послать добрую мысль одновременно, то и зараженная атмосфера мира сразу прояснится. Хотя бы несколько раз посыпайте каждый день мысль о благе мира. Не нужно смотреть на созидательное мыслетворчество как на какое-то сверхъестественное действие. Пусть это будет для вас возжиганием света во тьме.

## **Об авторе**

Сан Лайт, получив классическое образование по философии и психологии, работал в области информационных технологий и трансперсональной психологии. В 1978 года он начал исследования влияний различных религиозных конфессий, тайных союзов и орденов на экономическое и нравственное развитие общества. В древности, в Египте, Китае, Индии существовали традиции, разработавшие действенные методы такого влияния через взаимодействие с коллективным сознанием. Знания древних традиций дошли и до нашего времени благодаря непрерывной цепи преемственности посвященных, и их можно обнаружить в учениях некоторых восточных и западных школ метапсихологии.

Сан Лайт, пройдя обучение в таких школах и получив инициацию в различные техники, стал одним из немногих, кто был уполномочен на широкое распространение технологий, направленных на достижение процветания, успеха и интегрального изобилия. Он успешно осуществляет порученную ему миссию: проводит тренинги, выпускает книги, создает исследовательские институты и центры.

Основная задача, которую ставит перед

собой Сан Лайт, состоит в том, чтобы помочь как можно большему количеству людей преодолеть деструктивные программы и отрицательные установки, мешающие обрести то, к чему мы все действительно стремимся — любовь, счастье, вдохновение, творчество, богатство, мир и гармонию. Благодаря его курсу «Алхимия Изобилия», состоящему из нескольких ступеней, тысячи людей, находящихся в состоянии тревоги и замешательства, смогли обрести силу и идеалы, помогающие достичь процветания, успеха и самореализации.

«Алхимия Изобилия» — это путь природы и вселенной, это путь естественной реальности, это тренинг тела, ума и духа, направленный на процветание, успех, исцеление. «Алхимия Изобилия» включает в себя много практических дисциплин, которые могут восстанавливать ваши потерянные молодость и силу, изменить судьбу, пробудив при этом самые глубокие духовные возможности. Методы «Алхимии Изобилия» помогают обрести финансовую свободу, а это означает, что энергия денег работает на вас, но не вы работаете на деньги.

«Алхимию Изобилия» можно рассматривать, как технологию, помогающую реализовать глубинные устремления, соответствующие исходному уровню состояния, и

В то же время эта технология расширяет сознание до бесконечности. «Алхимия Изобилия» опирается на единое метафизическое учение, основанное на глубоком осознании законов макрокосма и микрокосма. Проявление единого метафизического учения можно найти во всех традициях мира: брахманизме, даосизме, гностицизме, иудаизме, древнем и современном христианстве.

В «Алхимии Изобилия» нет конечной цели, ибо она связана с бесконечным сознанием, но есть промежуточные цели, как в любой мистерии. Одной из таких промежуточных целей является формирование тела и ума, как источников изобилия и процветания для всего мира. «Алхимия Изобилия», как практическое учение, подобно универсальному ключу, открывающему все двери. Основа этого учения — практическое признание и понимание беспредельной щедрости вселенной, Бога, бытия, духа.

Через курс «Алхимии Изобилия» ученик постепенно входит в Мистерию Изобилия. Учение Мистерии отражает саморазвивающуюся истину и помогает нам самостоятельно войти в нее. Мы можем придерживаться любой религии или любого духовного пути и в тоже время пользоваться методами Мистерии Изобилия, поскольку они помогают достичь самосовершенствования в

самом широком смысле этого понятия. Скорость прохождения различных этапов этой мистерии зависит только от желания человека претворять в жизни практические принципы учения и от того, как энергия изобилия проявляется через него. Человек овладевает собой настолько, что свобода становится его судьбой.

**Уважаемые читатели,  
по e-mail: editwbb@yahoo.com  
вы можете заказать следующие книги:**

**Сан Лайт «Завещание царя Соломона»**  
**Сан Лайт «Вирусы сознания»**  
**Сан Лайт «Космическая энергия изобилия»**  
**Сан Лайт «Формулы денег»**  
**Сан Лайт «Библия счастья»**  
**Сан Лайт «Фэн-шуй изобилия»**  
**Сан Лайт «Энергия мысли»**  
**Сан Лайт «Искусство управлять судьбой»**  
**Искусство жизни**  
**Библейская нумерология**  
**Сакральная геометрия**  
**Наука посвящения**  
**Йонтен Дордже «Магия денег»**  
**Книга тайнств (путь самопосвящения)**  
**Альманах «Аюрведа — наука жизни» (№ 1-7)**  
**Шахназ Хусейн «Книга красоты»**  
**Н. Декроа «Тибетские странствия полковника Кордашевского»**

**Эти книги можно приобрести:**

**В Москве: “Путь к себе” — ст. м. «Белорусская», Ленинградский пр., 10а, тел. 257-39-87.**

**“Белые облака” — ст. м. «Китай-город», ул. Покровка, 3, тел. 921-61-25.**

**В других городах России:**

**С.-Петербург, “Роза Мира” — ст. м. «Сенная площадь», ул. Садовая, 48, тел. (812) 146-87-36, 310-51-35.**

**Уфа, “Странник” — ул. Социалистическая, 23, тел. (3472) 23-37-84.**

**Владимир, “Эйдос” — ул. Гагарина, д. 2**

**Новосибирск, “Топ-книга” — ул. Арбузова, 111, тел. (3832) 36-10-26, 36-10-27**

**Екатеринбург, “Дом книги” — тел. (3432) 59-42-00, 59-24-89**

**Киев, Салон-магазин “Эра водолея” — ул. Бассейная, 96 (р-н Бессарабского рынка), тел. 235-34-78**

**Для оптовых покупателей телефон в Петербурге (812) 320-28-52, в Москве (095) 138-78-21**

Сан Лайт «Завещание царя Соломона»  
Сан Лайт «Вирусы сознания»  
Сан Лайт «Энергия изобилия»  
Сан Лайт «Формулы денег»  
Сан Лайт «Библия счастья»  
Сан лайт «Фэн-шуй изобилия»  
Сан Лайт «Энергия мысли»  
**Сан Лайт «Искусство управлять судьбой»**  
Сан Лайт «Искусство жизни»  
Библейская нумерология  
Сакральная геометрия  
Сакральная медицина  
Наука посвящения  
Книга тайнств  
Ведическая нумерология

**Издательство «Невская перспектива»**  
Отдел реализации (812) 567-53-81  
(812) 567-51-24

Подписано в печать 24.05.2004. Формат 70×100<sup>1</sup>/<sub>32</sub>.  
Объем 5 печ. л. Тираж 10 000 экз. Заказ № 479.

Издательство «Невская перспектива»  
195027, Санкт-Петербург, ул. А. Ульянова, д. 8, оф. 4.  
Отпечатано с готовых диапозитивов  
в ФГУП ИПК «Лениздат»  
(типография им. Володарского)  
Министерства РФ по делам печати,  
телерадиовещания и средств массовых коммуникаций.  
191023, Санкт-Петербург, наб. р. Фонтанки, 59.



«Для того, кто победил ум,  
ум – лучший друг,  
но для не покорившего ум  
он остается врагом ».

Бхагавад Гита 6:6

*Вы достигните потрясающих результатов  
во всех своих начинаниях благодаря этой книге*

# ЭНЕРГИЯ МЫСЛИ

Мысль – это огромная сила,  
с ее помощью созданы все  
окружающие нас богатства цивилизации.  
Управление мыслью принесет вам удачу,  
процветание и гармонию,  
а также позволит насладиться творчеством  
в области величайшего искусства –  
искусства жизни.